

***HYPNOBIRTHING***

**Marie F. Mongan**

*Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră*



# HypnoBirthing

**metoda Mongan,  
pentru o naștere naturală mai  
ușoară, cu blândețe și calm**

**Marie F. Mongan**

*Traducere:* **Carmen Ștefania Neacșu**



**EDITURA MIX  
CRISTIAN 2013**

*Culegere:* **Carmen Ștefania Neacșu**

*Tehnoredactare:* **Mioara Asmarandei**

*Corectură text:* **Corina Zamfir**

*Coperta:* **Elena David**

*Poza copertă:* **Copyright © 2013 *Little Baby* by Cristina Fiofil**

*Consilier editorial:* **Florin Zamfir**

*Consilier de specialitate:* **Ditta Depner** (trainer acreditat de HypnoBirthing)

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MONGAN, MARIE F.**

**HypnoBirthing : metoda Mongan pentru o naștere naturală mai ușoară, cu blândețe și calm** / Marie F. Mongan ; trad.: Carmen Ștefania Neacșu ; ed.: Florin Zamfir. - Cristian : Mix, 2011

ISBN 978-606-8460-19-2

I. Neacșu, Carmen Ștefania (trad.)

II. Zamfir, Florin (ed.)

618.4

Original Title: *HypnoBirthing*

Copyright © 1992, 1998, 2005 Marie F. Mongan

Published under arrangement with Health Communications, Inc.,

Deerfield Beach, FL, U.S.A.

All rights reserved.

Romanian Translation: Copyright © 2013 by Editura Mix SRL

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii MIX.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:

[www.edituramix.ro](http://www.edituramix.ro) sau contactați-ne la:

tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811

e-mail: [contact@edituramix.ro](mailto:contact@edituramix.ro)

Tipar executat la S.C. Ganesha Publishing House S.R.L. - București  
Tel: 021 423 20 58 • Tel/fax: 021 424 98 13 • E-mail: [contact@ganesa.ro](mailto:contact@ganesa.ro)  
Web: [www.ganesa.ro](http://www.ganesa.ro)

**Notă:** Metoda HypnoBirthing și cartea de față care descrie tehnicile acesteia nu sunt menite să reprezinte o expunere exactă din punct de vedere medical și anatomic a sarcinii și a nașterii și nici nu-și propun să reprezinte o recomandare medicală sau un set de instrucțiuni în vederea unei proceduri medicale. Conținutul acestei cărți nu intenționează să se substituie recomandărilor unui medic. E indicat ca orice femeie însărcinată să consulte un doctor sau un furnizor de servicii medicale înainte de a se hotărî să urmeze un program legat de sarcină sau de travaliu.

Persoanele care vor urma oricare dintre procedeele recomandate în această carte sau în Programul HypnoBirthing acționează astfel din proprie voință. Autorul, editorul și Institutul HypnoBirthing nu-și asumă nicio responsabilitate în ceea ce privește posibilele complicații legate de sarcina sau de travaliul participantei.

*Fiicei mele, Maura,  
a cărei decizie de a avea un copil m-a inspirat  
să recreez programul de naștere naturală  
prin care s-a născut ea în 1959 – un program  
care a așteptat în toți acești ani să ia ființă.  
Îi salut alegerea cu recunoștință plină de iubire.*

*Mai multor nepoți HypnoBirthing,  
care s-au născut de la începerea programului:  
Kyle Patrick, născut pe 3 ianuarie 1990;  
Jennifer Marie, născută pe 4 decembrie 1991;  
Patrick John, născut pe 11septembrie 1992;  
Jessica Michelle, născută pe 27 martie 1993;  
Meghan Taylor, născută pe 28 septembrie 1996;  
Melissa Kelley, născută pe 25 noiembrie 1996;  
Rachel Katherine, născută pe 18 octombrie 1998;  
Lurena Kelly, născută pe 17 aprilie 1999;  
Garrison Forest, născut pe 9 septembrie 2000;  
Jamie Madisyn, născut pe 12 mai 2001;  
Shane Christopher, născut pe 26 iunie 2002*

*Soțului meu, Gene, permanent tovarăș răbdător  
pe parcursul nașterii fiecărei versiuni revizuite a acestei  
cărți despre HypnoBirthing.  
Fără iubirea și sprijinul lui,  
cartea aceasta n-ar fi luat naștere,  
n-ar fi fost extinsă și n-ar fi fost rescrisă.*

*Dacă nădăjduim să creăm  
O lume fără violență,  
O lume în care respectul și bunătatea  
Să înlocuiască frica și ura...*

*Trebuie să începem cu felul  
în care ne purtăm unii cu alții  
la începutul vieții*

*căci acolo  
prind formă tiparele noastre cele mai profunde.*

*Din aceste rădăcini  
Cresc frica și înstrăinarea  
– sau iubirea și încrederea.*

*Suzanne Arms, autoare  
Immaculate Deception  
Immaculate Deception II*

## CUPRINS

Mulțumiri	11
Prefață la ediția în limba română	12
Cuvânt înainte	18
Introducere	21
Un mesaj adresat părinților	23
Cum a apărut nașterea naturală	27
Cum a luat naștere HypnoBirthing	32
A lua cu calm lumea nașterii: filozofia HypnoBirthing	45
„Ce mai e și cu toate cheziile aztea?” Puterea simplității	51
De la celebrare la frică: o istorie a femeilor și nașterii	59
În ce fel e travaliul afectat de frică	68
Eliminarea fricii	79
Puterea minții	85
A te îndrăgosti de bebelușul tău	100
Alegerea personalului care te va asista la naștere și a locului în care vei naște	110
Pregătirea minții și a corpului pentru succes	135
Cele patru tehnici HypnoBirthing fundamentale	136
Programul tău de relaxare	137
Tehnici de respirație	141
Respirația calmă	141
Respirația lentă	143
Respirația nașterii	145
Tehnici de relaxare	150
Relaxarea progresivă	150
Literale care dispar	151



Masajul cu atingere ușoară	152
Ancorele	155
Tehnici de vizualizare	156
Relaxarea Curcubeul	156
Lectura însoțitorului la naștere	161
Trandafirul care se deschide	164
Panglicile albastre din satin	164
Testul de relaxare braț-încheietură	164
Tehnici de adâncire a relaxării	166
Relaxarea prin Metoda Mănușii	166
Adâncometrul	167
Valva Porții Sensoriale	168
Distorsiunea temporală	171
Hrana	173
Exercițiile fizice	179
Masajul perineului	189
Pregătirea pentru întâmpinarea bebelușului	191
Când bebe e în prezență pelviană	197
Înainte de travaliu: când bebe e pregătit	201
Lasă-ți corpul și copilul să imprime ritmul	207
Când natura are nevoie de ajutor	211
Nașterea – un travaliu al iubirii: preludiu la travaliu	215
Afirmații pentru o naștere mai ușoară, mai confortabilă	217
Cum lucrează corpul tău cu tine și pentru tine	219
Acomodarea cu centrul de naștere sau spitalul	225
Debutul travaliului	229
Când travaliul avansează: faza de subțiere și deschidere	235
Travaliul lent sau stagnant	240
Aproape de nașterea propriu-zisă	245

Nașterea: respiri iubire, aduci viață	250
Poziții pentru etapa nașterii	257
Apariția creștetului și nașterea	267
Activități de după naștere	270
Al patrulea trimestru	273
Laptele matern e cel mai bun	280
Anexă: planul de naștere	285
Bibliografie	293

## Mulțumiri

Cu cea mai profundă apreciere aduc mulțumiri următorilor:

Răposatului Dr. Jonathan Dye din Buffalo, New York, un pionier timpuriu al nașterii naturale, care, spre sfârșitul anilor 1800, a adoptat în cartea sa, *Easier Childbirth (O naștere mai ușoară*, n. trad.), filozofia pe care se bazează acest program – anume aceea că nașterea e normală, naturală și sănătoasă și că, prin urmare, poate fi dusă la bun sfârșit „fără durere sau pericol”.

Răposatului Dr. Grantly Dick-Red (1890-1959), soț, tată, filozof și englez, care, prin intermediul activității sale în domeniul obstetricii și a cărții sale, *Childbirth Without Fear (Naștere fără frică*, n. trad.), a restituit femeilor cuvenitul dar al nașterii naturale. E un profet al cărui timp încă n-a sosit. Teoriile sale și activitatea depusă de el în sprijinul nașterii naturale sunt sursă de inspirație pentru acest program.

Acelor cupluri care chiar la începutul programului HypnoBirthing au crezut întru totul în el și au fost dispuse să-și pună încrederea în filozofia HypnoBirthing, convinse că această metodă de naștere cât se poate de naturală le va aduce împlinirea pe care o căutau în momentul celei mai mari sărbători a vieții – nașterea. Datorită lor și a drumului deschis de ele pentru cele care le-au urmat, și-a câștigat HypnoBirthing recunoașterea de care se bucură astăzi.

Lui Mary Ann Murphy, prietenă dragă, care a transpus simplitatea naturală a filozofiei HypnoBirthing în forma potrivită atunci când a creat primul nostru logo ce ilustrează iubirea și legătura de familie care are loc în timpul nașterii de tip HypnoBirthing.

Lui George Ferren, mâna mea dreaptă, fără de care o mare parte a activităților de zi cu zi din Institutul HypnoBirthing, de-a lungul acestor numeroși ani, n-ar fi putut niciodată fi duse la îndeplinire. El continuă să fie un sprijin de nădejde în dezvoltarea și buna funcționare a Institutului.

## Prefață la ediția în limba română

Această carte mi-a schimbat cursul vieții. Gravidă fiind, am dat din „întâmplare” de cuvântul „HypnoBirthing”, care m-a incitat atât de tare încât am comandat cartea pe internet. Vroiam să știu ce este cu nașterea naturală, pentru că eram terifiată de însuși cuvântul naștere. Am devorat cartea în doar două nopți. Mi-a luminat mintea. Nu numai că mă transformase dintr-o clientă a cezarienei electivă, într-o femeie care își dorea să nască natural, ci îmi luase cu mâna frica paralizantă de naștere.

Am știut atunci că vreau să fac neapărat și cursul de HypnoBirthing, pentru că simțeam că în subconștientul meu se perindau încă destul de multe temeri care îmi dădeau târcoale din când în când. Piedica în calea împlinirii visului meu a fost faptul că trebuia să călătoresc până în Elveția să urmez cursul. Dar dintr-o dată nimic nu mi s-a mai părut imposibil. Îmi căpătasem acea fărâma de încredere, de speranță că pot face asta, știind că urmează adevăratul „examen”: nașterea copilului nostru și nu-mi doream decât să fiu temeinic pregătită.

Am făcut cursul. Odată cu el mi-au fost spulberate și ideile fixe, că trebuia să fac toate cursurile prenatale posibile. Primisem totul la acel curs și după părerea mea complet. Nu mai aveam nevoie de alte confirmări sau pregătiri. M-am simțit eliberată și totodată ușurată. Faptul că mi s-a ridicat vâlul de pe ochi cu privire la naștere, a fost un mare „wow”. Eu, care aveam o adevărată fobie de durere, de ace, de spital, de anestezii, de naștere în sine. Habar nu aveam că de fapt corpul meu știa să nască, doar că mintea mea uitase... uitase ceea ce este natural și firesc, să naști cu ușurință, în siguranță. Mintea mea uitase că sarcina nu este o boală și că nu trebuie tratată ca atare. Acum puteam să-mi iau nașterea în propriile mâini și mă simțeam în stare să aleg ceea ce este bine pentru mine și pentru copilul meu. Știam ceea ce nu vreau, acesta a fost leit-motivul care m-a făcut să aleg în cele din urmă nașterea acasă. De aici a început totul, de aceea sunt astăzi

aici: să-ți spun că poți naște așa cum îți doresti! Premisa este însă, să știi exact ce vrei. Este primul pas spre reușită.

Sunt convinsă că femeile, atât timp cât le sunt oferite informații corecte și depline, vor știi să aleagă ce este bine pentru ele și copilașii lor, iar singurele experte în naștere sunt chiar ele și bebelușii. Femeia poate să aleagă cum să nască, chiar dacă această alegere nu ar fi în concordanță cu convingerile eronate ale societății îndepărtate de firesc și natural sau nu sunt în asentimentul unui sistem medical intervenționist. Nu uitați că: nu durerea este puternică, ci femeia în sine este puternică la naștere! Toată puterea de care are nevoie o femeie care naște vine din interiorul ei!

În aceste vremuri bulversate și bulversante, în care nașterea a ajuns să fie ceva terifiant, cele mai multe femei aleg operația de cezariană, pur și simplu... de frică. Doctorii acceptă această variantă cerută de majoritate chiar și fără adevărate motive medicale, pentru că nu au timpul necesar de a asista nașteri fără o „programare” riguroasă. Într-o era, în care timpul se măsoară în bani, o astfel de carte deschide ochii, mintea și inima femeilor pentru a spera din nou la o naștere frumoasă și împlinitoare. Mesajul cărții este clar: schimbarea vine din lăuntru nostru, schimbarea dorită pleacă de la cerințele noastre. Noi suntem răspunzătoare de actualul sistem medical, iar cartea aceasta este călătoria noastră spre interior unde vom descoperi că de fapt am uitat că nașterea naturală poate fi minunată, o experiență pozitivă. Am uitat că suntem capabile de a da naștere, ca suntem perfect „echipate” de providența pentru această minunată virtute feminină: cea de procreere.

Trăim în acel secol în care mamele care își doresc să nască natural, au ajuns să experimenteze adevărate drame la naștere, cad în depresii fără precedent, iar bebelușii lor rămân cu traume grave la venirea lor pe lume, plâng mult, suferă de colici, au probleme cu refluxul sau cu somnul. Este o lume în care depresia sau anxietatea sunt cele mai diagnosticate boli și asta deja din fragedă copilărie. Este normal să fie așa? Sau oare nașterea, cu

urmările ei profunde la nivel psiho-emoțional pentru fiecare individ în parte, a juns într-un mare impas, la nivel global?

Pe vremea bunicilor noastre doar 4 din 100 de femei nașteau prin cezariană. Realitatea este că acum procentele s-au inversat. Este trist că ne-am pierdut încrederea în propriul nostru corp, care știe să conceapă un copil, să îl crească în pântec și să îi dea naștere. Este ca și cum am crede că Dumnezeu a greșit undeva când ne-a creat, că suntem imperfecte, incapabile să ne naștem proprii copii. Niciodată în istorie nu s-a mai întâmplat ca femeile să aclameze cezariana cu atâta ardoare cum o fac acum... am uitat oare că femeile nasc de milenii întregi? Dacă nașterea ar fi fost atât de periculoasă, am fi disparut demult ca specie de pe această planetă. Îndoctrinați de o societate pervertită, care privește sarcina ca pe o boală ce trebuie ajustată, tratată și terminată printr-o operație majoră, nașterea ne-a fost prezentată ca un act fiziologic însoțit de dureri inimaginabile. Știind asta, este absolut normal să fim tentați să credem că analgezicele și anesteziile fac parte dintr-un asemenea scenariu.

Trebuie să înțelegem nașterea, să înțelegem ce se întâmplă cu corpul nostru în timpul nașterii și să trecem dincolo de convingerile superficiale sau false ale unei societăți moderne. Misteriosul proces al nașterii nu are nici o legatură cu durerea, cu frica sau groaza atât timp cât noi ne abandonăm acestui miraculos proces al corpului feminin. Mitul nașterii acompaniate de durere este atât de adânc înrădăcinat, încât femeia din zilele noastre este prinsă într-un cerc vicios în care frica, teama de nasterere sunt omniprezente, în media, la televizor, în poveștile celorlalți, peste tot. Tocmai de aceea este tot mai dificil să mai crezi într-o naștere naturală, frumoasă, ușoară, în care să te bucuri de ceea ce se întâmplă și nicidecum să trăiești un coșmar... Ignoranta cât și neasumarea responsabilității propriei noastre nașteri a adus nașterea în acest context nefavorabil. Nesiguranța și neîncrederea în forțele proprii, ne-a curmat elanul și credința că știm să dăm naștere copiilor noștri ușor și în perfectă siguranță.

Vreau să redau speranța tuturor femeilor, că nașterea poate fi simplă, frumoasă și împlinitoare, un moment pentru care ne pregătim fizic, psihic și spiritual. Nașterea în sine este un eveniment sacru, o manifestare sublimă a celor mai ascunse dorințe și credințe. Nașterea este un eveniment adânc, transformator, prin care orice femeie își poate vindeca propria naștere. Femeia conștientă își asumă într-un procent de 100% această responsabilitate și astfel ea nu va deveni doar înca o procedură a vreunui spital sau vreo naștere a unui medic. Doar asumându-ne nașterea, vom avea parte de o naștere împlinitoare. Viitoarele mămici care aleg acest drum și care se pregătesc pentru o astfel de naștere se înconjoară de experiențe pozitive, de o stare de bine, de o viață frumoasă, pozitivă, se pregătesc mental, spiritual și fizic pentru naștere. Prin faptul că noi toate ne dorim ”vindecarea” procesului nașterii, vom tămădui încet dar sigur fenomenul acum încă deformat al nașterii. Prin această revenire la natural ne vom vindeca încet, încet și planeta de atâta violență.

Cartea aceasta readuce speranța și face lumină în trista noastră eră în care nașterile naturale au devenit un act de curaj neînțeles de o societate îmbibată cu temeri multiple. Marie Mongan ne încuviințează că ne putem redobândi încrederea în forțele noastre lăuntrice. Cartea ei ne ajută să ne recuperăm puterea incredibilă proprie spiritului feminin și ne arată că putem experimenta pozitiv aceasta minune a naturii: nașterea unei noi vieți. Pentru că nașterea este sărbătoarea iubirii, a pasiunii, a energiei pure, a principiului feminin, este sărbătoarea familiei noastre.

Sunt foarte fericită că pot să contribui la publicarea în limba română a unui bestseller, vândut în mii de exemplare în toată lumea. Cartea care a schimbat atitudinea față de naștere în atâtea țări ajunge în sfârșit și la femeile din România. Era necesar, absolut necesar. Simțeam această nevoie de validare, de încurajare în ochii fiecărei gravide care mă caută și mă întreabă cu jumatate de gură: poți să mă ajuți să nasc natural? Predau această metodă de naștere din convingere, pentru că am fost binecuvântată cu două experiențe minunate de naștere. Vreau să dau această binecuvântare mai departe și altor femei dornice de firesc și sănătos, oferindu-le bebelușilor lor această șansă

fireasca de a avea parte de o naștere netraumatică ca și bun venit pe această lume.

Nu cred în acel mit biblic demontat de către cercetători și antropologi, cum că nașterea ar trebui să fie acompaniată de durere pentru că ar fi urmarea unui păcat original și nici în mitul medical precum că nașterea ar fi periculoasă sau dureroasă. Da, nașterea poate fi intensă, dar să nu ne grăbim să catalogăm nașterea prin astfel de cuvinte prea des auzite. Într-o societate în care orice este suprimat, blocat sau grăbit prin comprimate chimice, care aduc cu ele efecte adverse, periculoase, atât pentru mamă cât și pentru bebeluși, nu anesteziile sunt rezolvarea unei nașteri excesiv medicalizate.

Sisteme de credință care venerază atât principiul feminin cât și cel masculin și care analizează viața din punct de vedere spiritual, îmi merg la inimă. Văd doar cât rău se poate face prin dogme religioase care nu prețuiesc corpul feminin și nu-i recunosc imensul merit de a fi perpetuat specia umană de-a lungul mileniilor. Avem femei minunate de venerat, de la zeițe din timpuri îndepărtate până la Sfânta Fecioară Maria care a dat naștere pruncului ei înconjurată de animale. Ea a născut singură, fără temeri, doar ca să ne readucă aminte că nașterea este instinctivă și naturală pentru toate femeile acestei planete. Noi trebuie doar să ne reamintim cine suntem cu adevărat și ce putere magnifică zace în lăuntru nostru.

Copiii noștri au dreptul de a se naște într-un spațiu al iubirii, al gratitudinii, într-un cadru intim înconjurați de dragoste părintească și ocrotire. Putem să-i dăruim bebelușului nostru un bun venit netraumatic, fără intervenții invazive inutile. Știi cum? Respectând doar câteva din nevoile primare de apropiere și intimitate ale copilului, precum cordonul ombilical lăsat intact până ce nu mai pulsează, voci în șoaptă, atingeri tandre, îmbrățișarea mamei, alăptare din primele minute după naștere, nedespărțire de mami, vernixul lasat neșters pe piele, contact piele pe piele... Nașterea unui copil este o experiență magică, un eveniment de importanță cosmică, care poate fi trăit de către mamă cu conștiență maximă și cu bucurie.



Așa că, dragă viitoare mamică, te rog fii încrezătoare, lasa-te inspirată de frumos și întâmpină-ți nașterea cu bucurie, încredere și vei trăi împlinire, tămăduire și extaz. Nașterea poate fi trăită plener, aproape orgasmic, pentru că ea nu a fost menită să fie dureroasă, periculoasă sau agonizantă. Din contră, sunt milioane de femei indigene în diferite colțuri ale lumii, care încă își trăiesc astfel nașterile și pentru ele o experiență orgasmică în timpul nașterii este ceva normal. Pare incredibil, nu? Chiar dacă o să mai dureze probabil câteva generații până ce femeile vor putea trăi din nou nașterea ca pe ceva firesc, ușor și fără durere, începutul a fost făcut. Depinde doar de noi acum. Ceea ce cerem la naștere, ceea ce vrem să trăim la naștere, totul este la îndemâna noastră. Avem dreptul la experiențe frumoase, împlinitoare și fericite.

Îți doresc din inimă, dragă viitoare mămică, să ai parte de o zi de naștere minunată! Ziua nașterii copilășului tău!

### *Ditta Depner*

- mamă a 2 copii fericiți, născuți natural, acasă;
- trainer acreditat de HypnoBirthing pe România, cu specializare la Zurich în Elveția în 2010;
- Doula sau însoțitoare pentru viitoare mămici care au nevoie de sprijin psiho-emotional la naștere;
- membru fondator al asociației Mame pentru Mame, asociație care a implementat Planul de Naștere în câteva maternități din țară și care a acreditat singura maternitate din România ca „Spital prieten al Nașterii” la Brașov după programul internațional al IMBCI;
- inițiatoarea proiectului „Naște cu blândețe” împreună cu Dr. Ionel Aurel la maternitatea Eva MedLife; amenajarea camerei special de naștere în cadrul acestui proiect;

## Cuvânt înainte

Marie Mongan e o femeie care și-a petrecut întreaga viață lucrând cu femei de toate vârstele și din toate mediile sociale. Prin intermediul cărții sale și a Metodei HypnoBirthing, ea își împărtășește convingerea derivată din propria ei experiență și sensibilitatea față de nevoile spirituale și emoționale ale femeilor care se pregătesc să nască. Mesajul despre normalitatea nașterii pe care îl transmite cartea aceasta e unul esențial pentru toate familiile care cred în necesitatea de a-și naște copiii în siguranță, calm și pace și care vor să facă ceea ce trebuie în acest sens.

Cartea de față și programul HypnoBirthing în sine ne-au oferit, mie și altor doctori care împărtășesc credința într-o naștere normală, un cadru în care să practicăm obstetrica în maniera în care am fost instruiți în școală s-o facem și în direcția către care ne-au condus inimile noastre. Ea a schimbat modul în care mulți dintre noi practicăm obstetrica.

Am început să asist nașteri în 1983. Credeam în folosirea medicamentelor împotriva durerii obstetrice. În ciuda tuturor eforturilor mele de a lua cele mai bune decizii medicale, vedeam o mulțime de complicații, inclusiv bebeluși cu respirația afectată. Credeam că epiduralele erau o binecuvântare medicală pentru mamele aflate în travaliu. Un procent de 25% din nașterile mele erau cezariene.

Multe paciente au cerut nașteri naturale. Atunci am dirijat sute de nașteri cerându-le mamei să sufle și să împingă, iar la analgezice nu recurgeam decât în ultima clipă, când mamele nu mai puteau suporta durerea. Am văzut bebeluși care nu mai aveau respirația afectată, dar atât mama cât și bebelușul erau epuizați și destul de des era nevoie de un aport suplimentar de oxigen. Dar procentul cezarienelor s-a redus la 5%.

Apoi am folosit vizualizarea dirijată pentru ca pacientele mele să nu simtă durerea. Ocazional, încă mai era nevoie să administrez narcotice și câte o epidurală, când și când. Am

continuat să văd bebeluși epuizați care nu erau pe deplin capabili să participe la crearea legăturii cu mama lor, după naștere. Procentul cezarienelor rămânea de 5%.

Într-un final am început să folosesc hipnoza împotriva durerii la naștere. Rezultatele au fost bune. Bebelușii erau mai rar afectați și foarte rar se întâmpla să aibă nevoie de oxigen, însă mamele tot aveau nașteri dureroase. Procentul cezarienelor mele rămânea de 5%.

În urmă cu câțiva ani, am făcut trecerea la HypnoBirthing, iar acum cred cu adevărat că nașterea normală nu trebuie să implice durere. Am asistat nașterile a peste 200 de femei care s-au pregătit pentru naștere învățând și aplicând tehnicile și filozofia HypnoBirthing – „Metoda Mongan”. Toate familiile au plecat după naștere entuziasmate de experiența avută. Văd cum persoanele care le acordă sprijin mamei se implică în mod semnificativ și le ajută în multe feluri. N-am avut situații în care să apară complicații. Niciunul dintre bebeluși nu a avut nevoie de oxigen sau de alt sprijin în afară de căldura corpului mamei. Cezarienele mele până acum au fost în număr de trei – în tot atâția ani. Nu am administrat absolut niciun analgezic de când am început să folosesc HypnoBirthing cu mamele.

De-a lungul anilor, am ajuns să-mi dau seama că nașterile mele nu mai sunt „dirijate”, fiindcă eu doar asist și observ cum mamele își nasc bebelușii într-o stare de calm și confort, iar însoțitorii la naștere primesc bebelușii în momentul în care aceștia ies. E ca și cum noul meu rol este să fiu de față când se întâmplă miracolul HypnoBirthing.

Acum țin în mod regulat prelegeri entuziaste în fața grupurilor medicale despre meritele pe care le are HypnoBirthing ca mijloc prin care mamele să aibă parte de nașteri mai ușoare, mai confortabile. Sunt mai mult decât fericită să vorbesc cu cei care lucrează în domeniul sănătății (sau cu oricine altcineva) despre experiențele mele legate de nașterea cu adevărat naturală. Am un mare număr de familii HypnoBirthing fericite – mame și tați – care adoră să vorbească despre experiențele lor proprii.

În poziția mea actuală de membru al personalului academic din cadrul Programului de Specializare în Medicina de Familie din Atlanta, Georgia, instruiesc rezidenți în vederea folosirii metodei HypnoBirthing ca opțiune pentru familiile pe care le vor avea în grijă.

Recomand din toată inima această carte și programul bine gândit pe care îl însoțește, datorită contribuției ei la a face din nașterea copiilor noștri un pas pozitiv și blând pe drumul către o lume mai bună.

Lorne R. Campbell, Sr., M.D.

Profesor asistent de Medicină de Familie, Mercer School of medicine

Profesor asistent de Medicină de Familie, University of Rochester și SUNY-Buffalo School of Medicine