

Workshop Introductie in HypnoBirthing, omarm de geboorte met rust en vertrouwen. (deel 1)

Programma

9.30 uur tot 10.00 uur Inloop met koffie en thee

10.00 uur tot 10.30 uur

- Voorstellen.
- Vraag: Wat verwacht u van deze workshop?
Wat zou HypnoBirthing voor u als verloskundige kunnen betekenen?

De antwoorden op deze vragen worden op een flip over geschreven. Dit geeft een beeld van wat er leeft onder de deelnemer zodat de trainer daar op in kan spelen. Tevens ervaren de verloskundige een oefening die zwangere ook in de cursus doen. Men wordt dan de vraag gesteld: Wat wil je ervaren tijdens het baren. Hierbij komt over het algemeen omdenk werk bij kijken. Men leert na te denken over wat men werkelijk wenst waardoor een andere kijk op de geboorte kan ontstaan. Deze oefening geeft verloskundige hier inzicht in.

- Hoe HypnoBirthing verschilt van andere soorten zwangerschapsvoorlichting
- Het ontstaan van HypnoBirthing ontwikkeld door Marie Mongan
- Wat is de filosofie van HypnoBirthing
- De voordelen van HypnoBirthing

10.30 tot 11.00 uur

Hoe is baringsangst ontstaan en op welke manier beïnvloed het de werking van het lichaam tijdens de geboorte.

Onderwerpen die hierbij aanbod komen zijn:

- Wat gaat er mis met geboorte in onze huidige tijd.
- Werking van het autonome zenuwstelsel wordt uitgelegd aan de hand van de theorieën van Grandly Dick Reed en het door hem ontwikkelde angst – spanning – pijn syndroom
- Wat gebeurt er met het lichaam tijdens de baring wanneer bij de moeder het sympathische deel van het autonome zenuwstelsel is geactiveerd en zij in een staat van vechten, vluchten of bevriezen verkeerd.
- Hoe werken de baarmoederspieren bij ontspanning en hoe bij angst en stress is.

11.00 tot 11.30 uur

- HypnoBirthing terminologie
- HypnoBirthing gebruikt andere woorden. Er is uitleg over de filosofie hierachter en de verschillen met de reguliere terminologie worden doorgenomen. In een oefening ervaren cursisten de invloed van woorden op het gevoel en functioneren van hun lichaam. Aan de hand van discussie wordt gekeken hoe zij hun taalgebruik kunnen aanpassen tijdens het begeleiden van een HypnoBirthing zodat dit bijdraagt aan wat je wenst in plaats van dat het bij draagt aan wat je niet wilt.

- Deelnemers worden gevraagd hun rol als zorgverlener te overdenken tijdens het begeleiden van een barende die zich heeft voorbereid met HypnoBirthing en wat er zou kunnen veranderen ten opzichte van de huidige begeleiding die zij geven.
- Deelnemers wordt gevraagd hierover van gedachte te wisselen en de discussie met elkaar aan te gaan.

11.30 uur tot 12.00 uur

De 6 basis technieken van HypnoBirthing

Ademhaling

- Welke ademhalingen worden bij HypnoBirthing gebruikt en waarom.

Visualisatie

- Wat is visualisatie
- Hoe wordt visualisatie in het dagelijks leven gebruikt
- Op welke manier wordt binnen het HypnoBirthing programma visualisatie ingezet
- Oefening waarbij de verloskundige ervaren hoe zij door middel van visualisatie zich kunnen openstellen voor nieuwe mogelijkheden en onbegrensde gedachten.

12.00 uur tot 12.30 uur pauze

12.30 uur tot 13.00 uur

Kennismaking met Hypnose

- Uitleg over wat hypnose is. Wat is hypnose wel en wat niet.
- Mythes en misvattingen over gebruik van hypnose bij geboorte.
- Beweegredenen voor gebruik van hypnose bij geboorte.
- Hoe werken de hersenen, het bewustzijn en het onderbewuste.
- De regels van het bewustzijn en hoe deze positief in te zetten voor een soepele geboorte.
- Na deze uitleg wordt de deelnemers gevraagd te overdenken op welke manier hun werkwijze het bewustzijn van de barende vrouw beïnvloedt. In discussie wordt gezocht naar veranderingen die bijdragen aan een positiever resultaat.
- De invloed van taal op het bewustzijn wordt verder uitgediept.
- Oefening om te ervaren dat gedachten een lichamelijke reactie kunnen veroorzaken.

Ontspanning

- Het effect van dagelijks oefenen met visualisatie en ontspannen op de geboorte wordt besproken.

13.00 uur tot 13.30 uur

Light touch massage

- Het belang van endorfine tijdens de baring.
- Op welke manieren kan de aanmaak van endorfine gestimuleerd worden

- Uitleg en achtergrond van Light touch massage die gebruikt kan worden tijdens het begeleiden van een baring.
- De massage wordt voorgedaan en daarna door deelnemers onderling geoefend.

13.30 uur tot 13.45 uur

- Praktische informatie over de cursus HypnoBirthing
- Wat leren zwangere stellen nog meer
- Geboorte film

13.45 uur tot 14.00 uur

- Zijn verwachtingen uitgekomen? Terugkoppeling naar de eerste oefening. De flip over met verwachtingen van de verloskundige wordt er weer bij gepakt.
- Vragen worden beantwoord.

Einde

De filosofie van HypnoBirthing wordt uitgelegd aan de hand van bijgevoegde PowerPoint presentatie. Daarbij komt ook het ang-spanning-pijnsyndroom aan bod en hoe angst de fysiologie van de barende vrouw kan beïnvloeden.

Verder worden de HypnoBirthing basis technieken ook aan de hand van bijgevoegde Powerpoint Presentatie theoretische besproken en ervaren tijdens verschillende oefeningen. Ook wordt de lichte aanrakingsmassage voor extra aanmaak van endorfine besproken en geoefend.

Hoe werkt HypnoBirthing in de praktijk wordt uitgelegd aan de hand van voorbeelden. Er worden twee bevallingsfilm vertoont van een stel dat zich met HypnoBirthing heeft voorbereid op de geboorte. Er is ruimte voor vragen en het uitwisselen van ervaringen.

De workshop duurt 4 uur, halverwege is er een pauze. Tijd zonder pauze is 3,5 uur.

Literatuurlijst:

- Het boek HypnoBirthing the Mongan methode van Marie F. Mongan M.Ed., MHy A natural approach to a safe, easier, more comfortable birthing.
- Childbirth without fear, Grandly Dick-Read