ONLINE KOMPLEXNÝ KURZ PRIPRAVA NA POROD s technikami hypnopôrodu s lektorkou a dulou TATIANOU BANÍKOVOU

1. Úvodné video – zoznamovacie video – o mne – kto som? Môj príbeh.
2. Ženské telo a pôrod.
3. Hormóny počas pôrodu.
4. Faktory a podmienky, ktoré ovplyvňujú vyplavovanie hormónov počas pôrodu.
5. Ako vplýva strach na pôrod.
6. Autonómny nervový systém – pohotovostný a liečivý režim.
7. Nerušený pôrod
8. Čo je Hypnoporod?
9. M. Odent – humanizátor pôrodníctva – čo nám hovorí?
10. Prečo pôrod nemusí bolieť?
11. Ako pracuje maternica – 1. 2. a 3. doba pôrodná
12. Techniky Hypnoporodu
13. Relaxačné dýchanie – pozície na relaxáciu
14. Relaxácia – technika trénovania s dýchaním
15. Afirmácie
16. Vizualizácie
17. Mindfullness
18. Kotvy
19. Starostlivosť o naše telo
20. Pohyb
21. Masáž hrádze
22. Fyzická príprava
23. Pôrodné priania – vzor
24. Ako si vybrať správnu pôrodnicu - zoznam vecí do pôrodnice a na obd. 600nedelia.
25. Dieťatko a pôrod
26. Relaxácia - technika trénovania s dýchaním
27. Známky blížiaceho sa pôrodu.
28. Termín pôrodu.
29. Ako dosiahnuť prirodzené spustenie pôrodu?
30. Vlnové dýchanie – technika v hypnopôrode
31. Úloha pôrodného spoločníka – partnera pri pôrode – úloha duly pri pôrode
32. Polohy pri pôrode – vhodné polohy počas aktívnej fázy
33. Ak sa pôrod spomalí – čo robiť?
34. Ako predchádzať zbytočným zásahom.
35. Pôrodné dýchanie – pôrod bábätka – druhá doba pôrodná
36. Pôrod placenty
37. Kontakt koža na kožu po pôrode tzv. skin to skin kontakt - 2 zlaté hodiny po pôrode – matka a neskôr - otec
38. Dotepanie pupočníka – po fyziologickom pôrode a po sekcii
39. Prvé prisatie ako správny začiatok dojčenia.

PRAKTICKÉ UKÁŽKY s tehotnou modelkou

40. SPINNING BABIES techniky – ukážka troch cvikov – "Three Sisters of Balance"
41. Rebozo techniky – uvoľnenie mäkkých tkanív a príprava tela na pôrod
42. Viazanie bruška zavinovacou šatkou