

## KURSUSEPROGRAMM

# Hüpnosünnitus

### 1. Positiivsed ootused. Müütide purustamine

- sissejuhatus Hüpnosünnituse filosoofiasse
- naise ja sünnituse kujunemine ajaloos
- miks ja kuidas saad kujundada endale pehmema, kergema ja turvalisema sünnikogemuse
- kuidas loodus on ideaalselt naise keha sünnitamiseks loonud
- kuidas toetada ja mitte vastu töötada oma loomulikele sünniinstinktidele
- rahuliku ja leebe sünni sõnavara
- visualiseerime ilusat sündi, sünnitusvideo

### 2. Armudes beebisse. Keha-meele koostöö

- imepärase beebi teadvus – sünnieelne ja sünnijärgne läheduse ja vanemasuhte loomine
- loote üsasisesse arengu teaduslik taust
- sünnitustiimi ja sünnituskoha valik, teadlik koostöö loomine
- vaimne sünnituseks valmistumine
- kiire ja kohese lõdvestuse ning süvendamise tehnikad
- hingamistehnikad sünnituse erinevateks etappideks
- sünnipartneri roll rasedusaegses harjutuskavas ja sünnitusel
- keha ettevalmistus toitumise ja toonusega

### 3. Süvendatud lõdvestus- ja hüpnositehnikad

- sünnitusplaani ja eelistuste koostamine
- keha ettevalmistamine sünnituseks
- õrna puudutuse massaaž
- kuidas sinu keha töötab sinu jaoks ja sinuga koos
- naise keha ja "sünnitustantsu" ideaalne disain
- kunstliku esilekutsumise vältimine ja loomuliku sünnitegevuse käivitamine
- beebi optimaalne asend, mida teha tuharseisu korral
- sünnituse "tähtaeg" ja "suured beebid"
- sünnitusaegsed visualisatsioonid ja süvalõdvestus-tehnikad

### 4. Ülevaade sünnitusest. Sünnikaaslase roll

- sünnituse algus, tundemärgid ja tegevused
- ülevaade sünnituse eri etappidest
- sünnitusmajja jõudmine ja sisseseadmine
- erinevad sünnituskohad ja viisid
- sünnituse kulg – avanemine ja tuhude aeg
- kui sünnitus peatub või aeglustub
- sünnipartneri toetusroll ja tegevuskava
- sünnituse lõppfaas – lapse sünd
- teadlike otsuste tegemine meditsiinilise sekkumise olukorras
- loomuliku sünnikogemuse toetamine ja kaitse
- hüpnootiline lõdvestus, enesehüpnos ja visualiseerimine
- negatiivsete emotsioonide ja hirmude vabastamine

### 5. Sünd. Beebi hoolitsus. Neljas trimester

- sünnituse lõppfaasi jõudmine
- avanemisperioodi ja sünnitust toetavad asendid
- kujutlusteekond sünnituse "peaprooviks"
- lapse "välja hingamine"
- beebi teekond rinnale, pere ja beebi lähedus
- imetamise ja beebi eest hoolitsemise nõuanded
- sünnitusjärgne aeg emana, isana, perena

### Kursuse tasu 375 eurot perele sisaldab:

- 5 loengut-töötuba kestvusega 2.5-3 h
- naine koos sünnikaaslas(t)ega (ka nt doulaga)
- Hüpnosünnituse raamat (inglisekeelne HypnoBirthing: The Mongan Method Book).
- Lõdvestustehnikate eestikeelsed helisalvestused
- Õppemapp täiendavate jaotusmaterjalide ja harjutustega eesti keeles
- Suupisted, tee/kohv/vesi loengutes
- Juhendaja igakülgne tugi sünnituseni, sh võimalikud lisakohtumised
- Sünnitusjärgne personaalne tagasiside (kohtumine/kõne)

### Kiia Paal, Lenne Kontor, Triin Truu-Okafor

Hüpnosünnituse sertifitseeritud koolitajad  
(HBCE - HypnoBirthing Childbirth Educator)

HypnoBirthing - Pehme Sünni Kool  
Tel +372 51 19 684  
info@hypnosynnitus.ee  
www.hypnosynnitus.ee  
www.facebook.com/hypnosynnitus  
© HypnoBirthing Institute



This practitioner is affiliated  
with the HypnoBirthing®  
Institute and is currently  
certified and authorized to teach  
the complete  
HypnoBirthing Program.

HypnoBirthing® - The Mongan Method