



AMBULATORIO DI IPNOSI



● *Chi siamo*

Siamo ostetriche in servizio presso il reparto di ostetricia Mondovì formate presso **l'Istituto Franco Granone C.I.I.C.S.** (Centro Italiano Ipnosi Clinico Sperimentale) della città di Torino.

● *Contatti*

Per prenotare un incontro con noi è sufficiente chiamare il n° 0174677467 chiedendo delle Ostetriche Sabrina e Manuela.

Cos'è l'ipnosi

L'ipnosi è una tecnica efficace che permette in modo naturale di entrare in relazione con la donna, per guidarla verso l'autonomia nell'affrontare lo stress, la paura ed il dolore di qualunque natura aumentando le risorse fisiche e psichiche, rilasciando autocontrollo e stabilità.

La donna potenzia le proprie risorse attraverso l'autoipnosi insegnata dall'ostetrica e può tornare in questo stato di benessere fisico e mentale ogni volta che ne sente la necessità in piena autonomia.

La donna viene accompagnata dalle parole dell'ostetrica in uno stato di completo benessere fisico e mentale senza mai perdere coscienza, quindi non farà mai qualcosa contro la sua volontà.

A chi è rivolta

ALLE DONNE IN GRAVIDANZA

E' dimostrato essere un efficace strumento in gravidanza, parto e allattamento. In particolare agisce per:

- Ridurre la Nausea
- Gestire l'insonnia
- Cestire la tachicardia e la cefalea
- Ridurre la dipendenza dal fumo
- Sostenere la donna durante la diagnosi prenatale
- Favorire la presentazione fetale ottimale per il parto
- Prendersi cura di sé stesse, della relazione tra mamma e bambino per prepararsi alla sua accoglienza
- Gestire il dolore in autonomia e comprenderne il significato
- Gestire l'ansia legata al parto, attivando le risorse, le potenzialità della donna in caso di pregressa esperienza di parto operativo, di parto difficile o di parto cesareo.

A TUTTE LE DONNE CHE SOFFRONO DI:

- Ansia, Paure
- Disturbi in menopausa
- Dolore o disturbi del ciclo
- Vaginismo

Le modalità d'incontro

In gravidanza si organizzano minimo 2 incontri dalla 34 settimana di epoca gestazionale previo appuntamento.

L'incontro è individuale con l'ostetrica della durata di circa 1 ora ricamato sull'esperienza di ciascuna donna.



È dimostrato che lo stato di ipnosi o autoipnosi favorisca l'aumento dell'apporto di sangue alla placenta, grazie allo stato di rilassamento ottenuto, e questo aumenta i movimenti fetali.



Secondo alcuni studi con l'ipnosi i tempi del travaglio si riducono perché aumenta la produzione di ossitocina ed endorfine e diminuiscono i livelli degli ormoni dello stress.



L'autoipnosi rende la donna potenziata, forte e autonoma per il travaglio. Aumenta il tono dell'umore nel puerperio.

