

BlogFamily

Il Parto senza Dolore



Il Parto senza Dolore (in modo naturale)

E' un libro scritto da Tina Taylor, quest'estate mi sono interessata alla PNL (programmazione neuro linguistica) per ciò che riguardava, il **lavoro**, la **famiglia** ma non avevo mai pensato potesse essere associato addirittura al **parto**!

Il Parto senza Dolore è un libro pensato per essere utilizzato dalle future mamme, come una guida che fornisce esercizi da fare prima, durante e dopo la nascita del bambino.

In questo manuale le persone vicine a una futura mamma troveranno tecniche e indicazioni per aiutarla a vivere l'esperienza del parto in maniera più confortevole. Quindi prima di passarlo alle mie sorelle, me lo sono letto per bene, dato che faccio da aiuto levatrice ;-).

Gli esercizi utilizzano concetti di PNL (Programmazione Neuro Linguistica), di DHE (Design Human Engineering) e di ipnosi. Praticamente l'autrice dice che se siamo stressati i nostri muscoli s'irrigidiscono e sentiamo più dolore, se invece riusciamo a rilassarci, faremo fare il lavoro dei naturali ormoni dell'ossitocina prodotti durante il travaglio, il loro lavoro.

All'ipnosi sinceramente non credevo tanto ma nel libro ci sono prove scientifiche, che viene utilizzata questa tecnica durante le operazioni, si è visto che le persone che l'hanno richiesta, sanguinano di meno e si riprendono dall'intervento più velocemente.

Il Parto senza Dolore la trama:

Tina Taylor da oltre 20 anni affianca le donne aiutandole a raggiungere una migliore gestione delle sensazioni dolorose durante il parto. Grazie alle sue ricerche sul campo e la sua intensa attività Tina ha sviluppato un metodo, semplice ed efficace per avere un parto senza dolore. In questo libro ci svela queste straordinarie tecniche naturali: si tratta di esercizi da fare prima, durante e dopo la nascita del bambino. L'autrice presenta tecniche indispensabili per rilassarsi attraverso il respiro, la meditazione, l'autoipnosi e le visualizzazioni. Offre inoltre consigli per un'alimentazione sana e naturale.

All'interno del libro (alla fine) c'è anche una sezione con due file audio, pensati dall'autrice per aiutarvi a rilassarvi.