



MILTON H.
ERICKSON
INSTITUTE

[Relatore: MAURO CAVARRA]

Ipnosi

per Gravidanza e Parto

I RISULTATI DELLA RICERCA

- Disturbi fisici
- Cambiamenti nell'immagine corporea
- Disturbi del sonno
- Ansia ed ansia anticipatoria
- Stati emotivi in gravidanza influenzano l'esperienza del parto
- Percezione di controllo e supporto influenzano l'esperienza del parto

- Dolore e paura del dolore
- Complicanze
- Rapporto coi clinici predice la qualità dell'esperienza del parto
- Legame coi neonati
- Aumentato rischio psichiatrico
- *Sarò una buona madre?*

- 520 donne
- 2 gruppi:
 - Ipnosi
 - Controllo
- 1-60 sedute di preparazione
- Suggestioni:
 - Rilassamento
 - Stati emotivi
 - Progressione temporale

- Minor ricorso a ossitocina, cesarei, analgesici, epidurale
- Travaglio più breve
- Meno complicanze
- Dissociazione tra ansia e complicazioni
- Identità di madre
- Maggiore vicinanza coi partner

- 6 donne
- 1 sessione di preparazione (75 min.)
- Suggestioni:
 - Rilassamento,
 - Controllo
 - Gestione del dolore
 - Dissociazione
- Autoipnosi

- Meno dolore
- Travaglio più breve
- Maggiore conforto
- Maggiore soddisfazione
- Percezione di forza, energia e vigilanza
- Migliori prospettive sul parto naturale
- Riduzione dell'ansia

- 1.222 donne, gruppi
- 3 sessioni di preparazione (3h)
- 3 gruppi:
 - Ipnosi
 - Mindfulness e rilassamento
 - Standard care

- Migliore esperienza rispetto agli altri gruppi
- Maggiore sicurezza

- 60 donne, gruppi
- 2 gruppi:
 - Ipnosi
 - Controllo
- 4 settimane di preparazione (12 h)
- Hypnobirthing

- Meno dolore in tutte le fasi del travaglio
- Maggiore rilassamento
- Maggiore sicurezza
- Migliore alleanza con équipe clinica
- Meno complicanze

- 46 donne
- 2 gruppi:
 - Ipnosi
 - Controllo
- 6 sessioni di preparazione
- Suggestioni:
 - Risorse
 - Sicurezza
 - Progressione temporale
 - Bonding e identità di madre
 - Benessere nel post-partum

- Meno sintomi depressivi
- Migliori indici di salute generale
- Maggiore benessere emotivo e sicurezza
- Migliore relazione coi neonati
- Ricordo del parto migliora nel tempo

- Minore **nausea** in gravidanza
- Migliori punteggi **APGAR** dei neonati

- Gestione del dolore
- Gestione stati emotivi
- Progressione temporale
- Dissociazione
- Rilassamento
- Ipnosi di gruppo

- Connessione col corpo e le proprie risorse innate
- Parto come evento naturale
- Legame col partner
- Legame coi nascituri
- Cooperazione con l'équipe clinica
- Benessere nel post-partum

- Durata inferiore del travaglio
- Ridotta frequenza di complicazioni
- Riduzione del dolore
- Migliore benessere emotivo e soddisfazione
- Migliori attitudini verso il parto e la gravidanza
- Migliore benessere psicologico nel post-partum
- Migliore sicurezza e percezione di controllo
- Migliore connessione coi neonati e coi partner

Grazie per l'attenzione

www.nicolettagava.it
info@centroipnosigava.it

t. 320.23.50.523