

rsia limijati



**“ pilihan baru
metode persalinan anda “**

HYPNOBIRTHING

hypnobirthing merupakan suatu penggabungan dari self-hypnosis yang dikhususkan untuk wanita hamil. bertujuan untuk mempersiapkan proses persalinan yang alami, lancar dan nyaman.

manfaat hypnobirthing

- dapat meningkatkan Hormon Endorphine. berguna untuk mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan, dan dapat mencapai 1000x lipat dari Morphine.
- dapat melalui proses persalinan yang alami.
- menghadapi persalinan dengan tenang dan lancar.
- meningkatkan komunikasi batin dengan janin sejak masih dalam kandungan.
- menyiapkan generasi yang sehat, cerdas, dan kreatif.
- meningkatkan produksi ASI dan mendukung program ASI eksklusif.

materi yang disampaikan

adapun materi yang akan disampaikan dari pertemuan 1 - 4 antara lain adalah

- pertemuan 1** pengenalan, anamnesa, sekilas info tentang hypnobirthing, tes skala distress, tes sugesti, melakukan relaksasi dasar, diskusi.
- pertemuan 2** tes sugesti, relaksasi dasar, cara massage daerah perineum, relaksasi hypnobirthing.
- pertemuan 3** tes sugesti, relaksasi dasar, peningkatan hormon endorphine, relaksasi hypnobirthing.
- pertemuan 4** evaluasi dari pertemuan 1 - 3, diskusi tentang masa persalinan dan masa nifas, deep relaxation induction.

jadwal pertemuan

jadwal setiap pertemuan ditentukan sesuai perjanjian dengan therapist. untuk info lebih lanjut, hubungi therapist.

telp. **420 7770**

rsia limijati

jl. Ilre. martadinata 39 . bandung 40115 . indonesia