

Применение гипноза в родах

Гипноз

- Гипноз – состояние глубокой внутренней погруженности, концентрации и сосредоточенности, при котором человек переживает внушаемые ему изменения в ощущениях, восприятии, мыслях или поведении
- Трансовое состояние, в котором активируется подсознательная часть и человек выбирает переоценивать определенные стимулы/раздражители, чтобы сфокусировать свое внимание на чем-то другом

Компоненты гипноза для родов

- Подготовка к пренатальному периоду. Включает в себя перефразирование и переосмысление процесса родов (Chooi, 2011; Alexander, 2009)
- Гипноз в родах – погружение, углубление, поддержание транса. К перефразированию и использованию положительных определений происходящего добавляется погружение в транс, с достижением гипноанальгезии различного уровня
- Присутствие поддерживающей фигуры на протяжении опыта. Присутствие человека, знакомого с принципами гипноза в родах, помогает «держат пространство» для мамы (массаж, скрипты)

Гипнотерапия в клинической практике

- Рвота беременных
- Прерывание беременности (Dufresne, 2010)
- Преждевременные роды (Reinhard, 2009; Khianman, 2012)
- Патологии беременности (Shah, 2011)
- Бесплодие (James, 2009)
- Переворот из тазового предлежания (Reinhard, 2012)
- Перенашивание
- Трудности с грудным вскармливанием
- Послеродовая депрессия

Влияние гипноза на роды

- Продолжительность родов
- Уровень тревоги
- Баллы по шкале Апгар
- Частота КС
- Частота применения анестезии
- Использование окситоцина
- Удовлетворенность родами
- Уровень боли

Hypnosis for pain relief in labour and childbirth: A systematic review (Cyna, 2004)

- 19 исследований (из них 5 РКИ), в которых приняли участие 8395 женщин
- Использование гипноза сравнивали с другими вариантами лечения, отсутствием лечения и плацебо
- Оценивали исходы: потребность в анальгезии (опиаты, ЭА или их отсутствие) и оценку боли
- Результаты: в группе гипноза была меньше потребность в обезболивании (МА 3 РКИ); оценки боли были ниже; ниже потребность в обезболивании опиоидами.

The efficacy of hypnosis as an intervention for labor and delivery pain: A comprehensive methodological review (Landolt, 2011)

- Сравнительный обзор 13 исследований, посвященных эффективности гипноза для работы с болью в родах
- Исследования проходили с 1969 по 2007 года, в них приняли участие от 16 до 3326 женщин
- 5 исследований показали, что гипноз более эффективен, чем стандартный уход; 2 - чем поддерживающее консультирование; и еще три исследования показали бОльшую эффективность гипноза в сравнении с курсами подготовки к родам
- Кроме того, при применении гипноза баллы по Апгар выше, а первый период родов - короче

Hypnosis for pain management during labour and childbirth (2016)

- В обзор вошли 9 РКИ, в которых приняли участие 2954 женщины (8 - самогипноз)
- Группы применения гипноза сравнивали с контрольными группами и с другими подходами (стандартный уход, поддерживающее консультирование и тренировка релаксации)
- Женщины в группе гипноза реже использовали медикаментозное обезболивание
- Чувство контроля, частота спонтанных вагинальных родов, удовлетворение степенью обезболивания – не различались между группами

Сложности в сравнении результатов

- Систематические обзоры показывают противоречивые результаты – интерпретация данных зависит от дизайна исследований
 - «дозы» и типы режимов гипноза/транса
 - размер выборки
 - отбор и определение исходов и их вариаций
 - рандомизация и ее проведение
 - как оценивалось исполнение участниками всех заданий по трансам
 - формирование подходящих контрольных групп

Риски применения гипноза (Gruzelier, 2000)

- У гипноза в целом низкий риск при его применении, и высокий уровень приемлемости для беременных. Исследования гипноза в родах не обнаружили медицинских или психологических осложнений у матерей в процессе подготовки (Beebe, 2014)
- Есть сообщения (Gruzelier, 2000) о негативном опыте использования гипноза вне связи с подготовкой к родам – головные боли, беспокойство, амнезия. Эти осложнения обычно выражены незначительно и быстро проходят. У пациентов с существующей психопатологией риск побочных эффектов повышается (в т.ч. Обострение психоза). Таким пациентам требуется консультация психиатра.