

ΔΩΡΕΑΝ ΦΥΛΛΑΔΙΟ

# ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΥΛΛΗΨΗΣ, ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ & ΤΟΚΕΤΟΥ ΜΕ ΝΕΡΟ

με την Σοφία Μιχαλοπούλου

RETREATS ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ / ΜΑΘΗΜΑΤΑ / ΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ



[WWW.AQUAGENESIS.GR](http://WWW.AQUAGENESIS.GR)



Το νερό προσομοιώνει το φυσικό περιβάλλον της μήτρας και επιτρέπει στις εγκύους να ακούσουν, να αισθανθούν και να συνδεθούν βαθύτερα με τα μωρά τους, ώστε να τους επιτρέψουν να νοιώσουν ότι είναι ασφαλές να γεννηθούν.

# ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΖΩΗ ΜΕ ΝΕΡΟ

## 01.

### **Τα Οφέλη του Νερού.**

Δεν πρόκειται μόνο για τον τοκετό στο νερό, αλλά για μια συνεχή εμπειρία που μπορεί να υποστηρίξει εσάς και το μωρό σας από τη σύλληψη και ύστερα.

## 02.

### **Νερό για Δύο**

Το νερό επιτρέπει στον σύντροφό σας να βυθιστεί στην εμπειρία της προετοιμασίας του τοκετού μαζί σας και να νιώσει ότι συμμετέχει περισσότερο.

## 03.

### **Τι είναι ο σύντροφος γέννησης;**

Έχετε σκεφτεί να προσλάβετε μια βοηθό μητρότητας ή μια doula; Οι γυναίκες που το κάνουν, είναι γνωστό ότι βιώνουν έναν πιο ευκολότερο και εμπνευστικό τοκετό.

## 04.

### **Birth in Corfu.com**

Είτε βρίσκεστε σε διακοπές προετοιμασίας στην Κέρκυρα είτε ζείτε μόνιμα εδώ, είμαστε εδώ για να υποστηρίξουμε εσάς και το μωρό σας.



# *We are Made of Water*

“Most of the water inside us is stored, not in our veins, but in our 100 trillion teeny cells. We are an assemblage of water packets, slightly salty, like the sea we came from.

We're a "concentration" of water, "that indescribable and liquid brew which is compounded in varying proportions of salt and sun and time," and on the day we're born, we're at high tide. After that, very quietly, the sea within us ebbs and ebbs, and as it goes so do we."

**LOREN EISELEY , THE IMMENSE JOURNEY, 1959.**



# ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ

## Πώς μπορεί το νερό να υποστηρίξει την εγκυμοσύνη και τον τοκετό σας;

AQUAGENESIS σημαίνει ότι γεννιόμαστε από το νερό. Το νερό δίνει Ζωή. Χωρίς το νερό, δεν θα υπήρχε η δυνατότητα σύλληψης της ζωής. Υπάρχει μια συγγένεια με το νερό που η ψυχή θυμάται. Επιτρέπει μια αίσθηση του ανήκειν, μια βιωματική αίσθηση σύνδεσης και ενότητας. Στο νερό μπορείτε να βιώσετε βαθύτερα και πιο απτά το συναίσθημα της αγάπης.

Η υποστήριξη της εγκυμοσύνης και του τοκετού με το νερό επιτρέπει σε εσάς και το μωρό σας να υποστηρίξετε ταυτόχρονα καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, κατά τη διάρκεια του τοκετού και μετά τον τοκετό από τα πολλαπλά οφέλη του νερού, με φυσικό τρόπο. Η AQUAGENESIS χρησιμοποιεί το νερό για να υποστηρίξει ολόκληρο το ταξίδι της κύησης, όχι μόνο τον τοκετό στο νερό, και τα οφέλη είναι πολλαπλά.

Πριν από τη σύλληψη, για παράδειγμα, όταν το σώμα σας είναι καλά ενυδατωμένο, δημιουργείτε ένα υγιές περιβάλλον στη μήτρα για τη σύλληψη του μωρού σας. Η ενυδάτωση για τη σύλληψη και την εγκυμοσύνη δεν επιτυγχάνεται μόνο με την κατανάλωση νερού. Αν θέλετε να συλλάβετε, τα οφέλη της προετοιμασίας με νερό είναι πολλά.

Στο δεύτερο τρίμηνο, όταν συνήθως αισθάνεστε ότι το μωρό σας είναι ασφαλές και προστατευμένο, μπορείτε να αρχίσετε να απολαμβάνετε την εγκυμοσύνη σας και να έρχεστε στο νερό. Όταν επιπλέετε, το μωρό σας επιπλέει, όταν χαλαρώνετε το μωρό σας χαλαρώνει. Οι μητέρες αναφέρουν ότι βιώνουν ένα βαθύτερο δέσιμο με τα μωρά τους στο νερό.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να επωφεληθείτε από το νερό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας στο σπίτι, στις διακοπές σας στην Κέρκυρα ή σε εξειδικευμένα μαθήματα. Δημιουργούμε μοναδικά προγράμματα υποστήριξης της εγκυμοσύνης προσαρμοσμένα στις ιδιαίτερες ανάγκες σας και του μωρού σας. Τα καλά νέα είναι ότι για να επωφεληθείτε από τη ζωογόνο αξία του νερού δεν χρειάζεστε πισίνα ή ακριβές εγκαταστάσεις.

Πολλές γυναίκες αισθάνονται απογοητευμένες που δεν είχαν την ευκαιρία να ζήσουν τη γέννα στο νερό, ακόμη και αν έκαναν μεγάλη προσπάθεια για να το έχουν στη διάθεσή τους. Η υποστήριξη της εγκυμοσύνης σας στο νερό σημαίνει ότι εσείς και το μωρό σας μπορείτε να επωφεληθείτε από το νερό, ακόμη και αν στην τελικά δεν γεννήσετε στο νερό. Θα θέλατε να ενημερωθείτε για το διαδικτυακό πρόγραμμα προετοιμασίας με νερό διάρκειας 5 εβδομάδων;

Μόλις γεννηθεί το μωρό σας, το νερό συμβάλλει στη διατήρηση μιας συνεχούς εμπειρίας που επιτρέπει στο μωρό σας να αισθάνεται άνετα στο σώμα του σε ένα πιο οικείο περιβάλλον. Παρατηρούμε μια σημαντική διαφορά στα μωρά που βίωσαν μια φυσική γέννηση όταν έρχονται για ένα θεραπευτικό μπανάκι ή ένα μάθημα βρεφικής κολύμβησης.

Η ΣΟΦΙΑ ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ υποστηρίζει άτομα, ζευγάρια και οικογένειες στο νησί της Κέρκυρας ως επαγγελματίες θεραπεύτρια και εκπαιδευτικός. Προσφέρει επίσης τις υπηρεσίες της διαδικτυακά και είναι διαθέσιμη να συνοδεύσει εγκυμοσύνες και τοκετούς ως βοηθός μητρότητας στην Ευρώπη.

# ΝΕΡΟ ΓΙΑ ΔΥΟ

Το να κρατάς κάποιον στην αγκαλιά σου είναι οικείο. Η ίδια η φύση του νερού είναι οικεία. Βάλτε και τα δύο μαζί και έχετε πράγματι μια πολύ οικεία εμπειρία. Αλλά, οικεία δεν σημαίνει σεξουαλική, ερωτική ή προκλητική. Το να έχετε επίγνωση του προσωπικού χώρου κάποιου και να αισθάνεστε την ενέργειά του με απτό τρόπο, σεβόμενοι τα όρια του καθενός, είναι αναπόσπαστο μέρος της προετοιμασίας για την πιο οικεία εμπειρία από όλες, τον τοκετό.

Το να κρατάς χώρο και να υποστηρίζεις τον άλλον με οικείο τρόπο έχει μια διαυγή πρόθεση και μια πολυπόθητη οικειότητα μεταξύ των εταίρων που σπάνια βιώνεται στην ταχύτητα της καθημερινότητας. Το νερό προσφέρει ένα απαλό άγγιγμα, βαθιά ακρόαση και επιτρέπει στην αναπνοή να διαστέλλεται και να συστέλλεται πιο ολοκληρωμένα απ' ό,τι στη στεριά. Όλα αυτά είναι ζωτικής σημασίας ιδιότητες που καλό είναι να βιώσετε ενώ ετοιμάζεστε να γεννήσετε.

Η προετοιμασία για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό με το νερό επιτρέπει σε εσάς και τον σύντροφό σας να βυθιστείτε στην κοινή εμπειρία του να γίνετε γονείς, ενώ ταυτόχρονα θα δεθείτε βαθύτερα με το μωρό σας, το οποίο είναι ταυτόχρονα βυθισμένο στο αμνιακό υγρό. Ενώ βρίσκεστε στην Κέρκυρα, μπορείτε να μοιραστείτε μια εφάπαξ συνεδρία "Νερό για δύο" ή μια σειρά συνεδριών που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για εσάς. Τα οφέλη αυτών των συνεδριών Water for Two είναι τα εξής:

- ~ Εξερευνώντας υποστηρικτικές θέσεις και κινήσεις για τον τοκετό
- ~ Αύξηση των επιπέδων ωκυτοκίνης με φυσικό τρόπο
- ~ Μείωση του στρες ψυχικά και σωματικά
- ~ Ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της πίστης ο ένας στον άλλον
- ~ Δημιουργώντας ένα βαθύτερο δεσμό με το μωρό
- ~ Κατανόηση της φυσικής ανακούφισης του πόνου και της αναπνοής
- ~ Μάθετε να δημιουργείτε ασφαλή 'δοχεία' για το μωρό σας

Το νερό είναι ένα φυσικό στοιχείο που συμπεριφέρεται σύμφωνα με τους νόμους της φύσης. Αυτό σας ενθαρρύνει να βιώσετε μια βαθύτερη εμπιστοσύνη στη Ζωή και στη φυσική σας ικανότητα να γεννήσετε.

**Το νερό επιτρέπει  
στο σύντροφό σας να  
αισθάνεται ότι  
συμπεριλαμβάνεται  
με φυσικό τρόπο.**





# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΤΟΚΕΤΟΥ;

Γνωστή και ως Ντούλα, ή βοηθός μητρότητας, είναι ο άνθρωπος που θα είναι εκεί αποκλειστικά για εσάς και για όσο διάστημα την χρειάζεστε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, του τοκετού και της λοχείας.



## Τι μπορούν να σας προσφέρουν οι βοηθοί μητρότητας;

### Σωματική υποστήριξη

Μια Ντούλα "του νερού" θα χρησιμοποιήσει συγκεκριμένα τις φυσικές ιδιότητες του νερού για να ηρεμήσει, να χαλαρώσει και να προετοιμάσει εσάς και το μωρό σας για την εμπειρία του τοκετού. Μια ντούλα έχει συνήθως πολλά εργαλεία στη διάθεσή της για την άνεση και την εξέλιξη του τοκετού. Όπως για παράδειγμα το παρηγορητικό άγγιγμα, η αντίθετη πίεση, τα έλαια αρωματοθεραπείας και οι τεχνικές αναπνοής.

### Συναισθηματική υποστήριξη

Οι Ντούλες βοηθούν τις οικογένειες να αισθάνονται υποστηριζόμενες, διευκολύνοντας τη συναισθηματική εμπειρία του τοκετού και βοηθώντας επίσης να δημιουργηθεί ένας χώρος όπου οι ορμόνες του τοκετού μπορούν να λειτουργήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Είτε ο τοκετός είναι εντελώς χωρίς φάρμακα είτε ιατρικά πολύ περίπλοκος, κάθε οικογένεια μπορεί να επωφεληθεί από τη φροντίδα και τη σύνδεση σε αυτή την τρυφερή, απίστευτη στιγμή της ζωής της.

### Υποστήριξη συντρόφου και οικογένειας

Είτε πρόκειται για ερωτικό σύντροφο, είτε για φίλο, είτε για άλλο μέλος της οικογένειας, όπως η γιαγιά του μωρού, η εμπειρία του συντρόφου κατά τη γέννα έχει σημασία. Μια βοηθός μητρότητας είναι εκεί για να υποστηρίξει κάθε σύντροφο γέννησης στο να συμμετέχει όσο θα ήθελε στη γέννα. Η σωματική και συναισθηματική υποστήριξη κάνουν τεράστια διαφορά για όλους τους εμπλεκόμενους.

### Ο Συνήγορος του μωρού σας

Η Ντούλα είναι επίσης συνήγορος του μωρού σας. Θα σας ενημερώσει για τις ανάγκες του μωρού σας και για το πώς οι επιλογές σας μπορεί να επηρεάζουν το μωρό σας, ώστε να μπορείτε να πάρετε τις καλύτερες δυνατές αποφάσεις για όλους τους εμπλεκόμενους. Μια βοηθός μητρότητας είναι επίσης σε θέση να είναι συνήγορος των επιλογών σας με τους εξωτερικούς παρόχους δημιουργώντας γέφυρες επικοινωνίας ώστε η διαδικασία του τοκετού σας να παραμείνει όσο το δυνατόν πιο αδιατάρακτη.

# WHO IS SOPHIA MICHALOPOULOU?

*"Το όραμά μου να συνοδεύσω όλο το ταξίδι της γέννησης ενός μωρού με νερό, ήρθε στην επιφάνεια θυμούμενη τη δική μου εμπειρία της γέννησης, βυθισμένη σε ζεστό νερό. Καθώς άρχισα να αποκτώ πρόσβαση και να ενσωματώνω τα δικά μου αποτυπώματα και μοτίβα συμπεριφοράς κατά τη γέννηση, άρχισα να βλέπω τη γέννηση από την οπτική γωνία του μωρού".*

## **Τι ελπίζετε να επιτύχετε με αυτόν τον τρόπο;**

Ελπίζω να επιτρέψω στα μωρά να αισθάνονται περισσότερο ότι τα βλέπουν, τα ακούνε και τα καλωσορίζουν σε έναν κόσμο που αισθάνεται ασφαλής, αγαπητός και δονητικά ικανός να ικανοποιήσει τις ανάγκες τους. Όταν υποστηρίζω όλο το ταξίδι της εγκυμοσύνης και του τοκετού με το νερό, δημιουργείται μια συνεχής εμπειρία για το μωρό και τη μητέρα του που επιτρέπει μια πιο ήπια και ομαλή μετάβαση σε αυτόν τον κόσμο.

## **Είναι ασφαλές αυτό που κάνετε;**

Παρακαλώ ζητήστε μου τη ΔΩΡΕΑΝ συνέντευξή μου με τη βετεράνο μαία Jenny West "Is Birth in Water Safe?"

## **Είναι για όλους;**

Η υποστήριξη της εγκυμοσύνης και του τοκετού με νερό είναι εξ ορισμού ένας φυσικός τοκετός. Αν αγαπάτε το νερό, αυτό είναι σίγουρα για εσάς, το σύντροφό σας και το μωρό σας.

## **Πού μπορεί κανείς να σας βρει;**

Υποστηρίζω άτομα, ζευγάρια και οικογένειες στο νησί της Κέρκυρας ως επαγγελματίας θεραπευτής και εκπαιδευτής. Προσφέρω επίσης τις υπηρεσίες μου διαδικτυακά και είμαι διαθέσιμη να συνοδεύσω εγκυμοσύνες και γεννήσεις στην Ευρώπη ως δούλα πλήρους φάσματος.



connect@aquagenesis.gr  
(+30) 6983 751891

