

تتفاوت تجارب النساء للألم أثناء الولادة وتعقيداتها. تم اقتراح تقنيات مثل التنويم المغناطيسي كطرق لمساعدة النساء على التعامل مع الألم خلال الولادة. يمثل التنويم المغناطيسي جانباً من الوعي الواعي المماثل للتخيلوينطوي على تركيز الانتباه داخل لذات وزيادة الاستجابة للتوجيهات. خلال الولادة، على سبيل المثال، التصورات بأن الانقباضات هي وسيلة للوصول إلى إنجاب طفلهم بدلاً من تجربة الألم والمعاناة التي ترتبط عادة بالإصابة والإعاقة. يمكن للنساء أن يتم توجيههن إلى التنويم المغناطيسي من قبل ممارس خلال الولادة أو يمكن للأفراد تعلم التنويم المغناطيسي الذاتي خلال الحمل،