

Beste (toekomstige) ouders,

Met deze flyer wil ik jullie bekend maken met bevallingsvoorbereidende acupunctuur. Hierbij worden punten gestimuleerd, die een positieve invloed hebben op de baringspijn en de duur van de arbeid.

Of je nu zwanger bent van je eerste, tweede, derde of volgende kind maakt niet uit. Bevallingsvoorbereidende acupunctuur heeft een positief effect op zwangerschap, bevalling en kraamtijd.



Is er bewijs?

Er zijn wetenschappelijke studies uitgevoerd naar het effect, onder meer in het Universitair Ziekenhuis te Mannheim. De bevalling was bij de groep vrouwen, die acupunctuur hadden gekregen, gemiddeld twee uur korter in vergelijking met die van de groep vrouwen die geen acupunctuur kregen. Ook waren er minder inleidingen nodig.

Wat is acupunctuur?

Acupunctuur is een onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde. In de Chinese geneeskunde wordt er van uitgegaan, dat een gelijkmatige stroom van levensenergie (Chi) nodig is voor de gezondheid en het welzijn van de mens.

Als er blokkades optreden in de stroom van Chi, dan kan dit leiden tot spanningen, pijn en ziektes. Met acupunctuur worden er naalden gestoken op plaatsen in het lichaam, die verbonden zijn met de organen, spieren e.a. waarin de blokkade zich manifesteert. De Chi kan hierdoor weer stromen.

Zwangerschap mag zeker niet beschouwd worden als een ziekte, maar tijdens de zwangerschap worden veel reserves van de vrouw aangesproken. Dat kan (volgens de Chinese geneeskunde) makkelijk leiden tot blokkades of tekort van Chi.

Acupunctuur helpt een vrouw om "sterk" door de zwangerschapsperiode heen te komen en de zwangerschap, bevalling en kraamtijd natuurlijk te laten verlopen.

氣

Wat is bevallingsvoorbereidende schema?

Dit acupunctuurschema werd ontwikkeld door de Duitse gynaecoloog Dr. Ansgar Römer.

Vanaf week 36 tot aan de bevalling is er wekelijks een acupunctuursessie met punten, die in de Chinese geneeskunde bekend staan om hun werking op de baarmoeder en Cervix (baarmoederhals). Een sessie duurt 20 minuten.

De gebruikte acupunctuurpunten bevinden zich net onder het knie, boven de enkel en aan de kleine teen. Er worden zowel links en rechts naalden gestoken. De naalden blijven 20 minuten ter plaatse. Je kunt tijdens de behandeling zitten of half liggend zitten. De naalden zijn heel dun en daardoor voel je zo goed als geen pijn.

Voordelige effecten van de behandeling:

- **Verkorting van de ontsluitingsfase**
- **Betere weeën coördinatie**
- **Positieve werking op zwangerschapskwaaltjes, zoals opstijgend maagzuur, slaapstoringen, oedeem en pijn in het algemeen**
- **Gezondheid van de vrouw in het algemeen**

Wanneer beter niet?

Als je premature contracties hebt (gehad), wordt het afgeraden om de bevallingsvoorbereidende acupunctuur toe te passen.

“Kracht is niets anders dan evenwicht.”

(Paul Brulat, Franse schrijver)

Wie ben ik?

Ik werk als vroedvrouw in het Sint-Vincentius ziekenhuis te Antwerpen en als zelfstandige vroedvrouw voor en na de bevalling, daarnaast ben ik moeder van drie kinderen.

Ik heb de acupunctuur-opleiding voor vroedvrouwen gevolgd in Duitsland.

Willen jullie de bevallingsvoorbereidende acupunctuurbehandeling volgen (of een keer proberen) of hebben jullie vragen, dan kunnen jullie me altijd bellen of mailen:

Claudia Hogerhuis-Leser
Turckstraat 45
2140 Borgerhout
Gsm: 0472 112787
claudiahogerhuisleser@gmail.com
www.vroedvrouwclaudia.be
www.stadvroedvrouwen.be

Acupunctuur



als voorbereiding
op de bevalling