

## AKUPUNKTUR

Akupunktur benyttes i stadig større grad av gravide, fødende og barselkvinner for en rekke ulike plager.

Det er viktig at akupunktøren er kvalifisert til og har erfaring med å behandle gravide.



### Informasjonsserien

Akupunktur noe for deg?  
Akupunktur i svangerskap og barseltid  
Akupunktur ved seteleie  
Akupunktur ved allergi  
Akupunktur ved infertilitet  
Akupunktur ved hodepine og migræne

# Akupunktur i svangerskap, under fødsel og i barseltiden



## Akupunktur i svangerskapet

*Mange kvinner ønsker ikke å ta medisiner i svangerskapet og leter etter trygge alternativer.*

I England er det vanlig å bruke akupunktur i svangerskapet. Lege og jordmor kommuniserer med akupunktører, og behandlingen er gratis.

Akupunktur kan lindre problemer som oppstår under svangerskapet slik som rygg og bekken- smerte, nummenhet og hevelse i hendene. Akupunktur kan ha hjelp ved kvalme, slapphet, stress, angst, humørendringer, forstoppelse, tettnease og truende abort. Det kan også benyttes ved ubehag i forbindelse med IVF-behandling.

Akupunktur lindrer tilstander ved å gjenvinne balansen i kroppen. Behandlingen varer 20 minutter og gies fra 1 til 2 ganger ukentlig opp til 10 – 12 behandlinger. Individuelle hensyn tæes. Effekten er ofte best 2 dager etter behandling, men kan vare en uke eller noen ganger lenger, avhengig av den individuelle tilstand.

Mot slutten av svangerskapet kan akupunktur ha en viktig rolle for å hjelpe med ryggsmarter, bekkensmarter, hemoroider, seteleie, slitenhet, søvnvansker, og å forberede til og sette i gang fødsel.



[http://www.zitawest.com/start/view\\_page.asp](http://www.zitawest.com/start/view_page.asp)

Ved vending av baby i seteleie benyttes moxavarming på et akupunkturpunkt på lilletåen. Forskning har vist at metoden har effekt.

## Akupunktur under fødsel

Akupunktur utøves på mange sykehus av jordmødre som har spesialutdannet seg i fødselsakupunktur.

Akupunktur brukes for å gi avslapning, for å lindre fødselsmarter og lette fødselsforløpet. For smertelindring under fødsel kan det i tillegg til klassisk akupunktur brukes øreakupunktur og elektroakupunktur for å øke endorfinproduksjonen.



<http://www.itkronoberg.se/clv/kk/bb/bb-eng.htm>

Endorfiner er kroppens eget smertestillende morfinstoff.

Undersøkelser viser at akupunktur har smertedepende effekt, at behovet for annen smertelindring under fødsel reduseres, og det

er vist at fødselsforløpet går lettere.

Akupunktur kan brukes i kombinasjon med andre metoder.

## Akupunktur i barseltiden

Akupunktur benyttes ofte ved liten eller manglende melkeproduksjon og for å få brystmelken til å komme lettere ut. Derfor kan metoden gi god lindring ved - og være forebyggende for brystbetennelse.

Akupunktur kan være et godt supplement ved andre plager etter fødsel, som for eksempel bekkenplager og hodepine/migrene. Det kan gi hjelp ved forstoppelse, diaré, nedstemthet, slitenhet og være et godt bidrag for å gjenvinne kreftene og komme tilbake i form.

**Gravide og barselkvinner med spesielle plager eller symptomer må utredes hos lege eller jordmor.**

**En konsultasjon hos akupunktør erstatter ikke en medisinsk undersøkelse.**

**Portalen Helse**

**Oddveig Birkeflet**

Telefon: 95 12 62 93  
[www.portalenhelse.no](http://www.portalenhelse.no)