

### *Acupunctuur tijdens zwangerschap?*

Als je zwanger bent, verandert er veel in je lichaam. Je hele interne huishouding moet immers voor twee personen worden ingericht. Sommige vrouwen kunnen daardoor lichamelijk of geestelijk uit hun evenwicht raken. Dit leidt dan tot de bekende zwangerschapskwaaltjes zoals misselijkheid, vermoeidheid, lage-rug-klachten, et cetera. In het algemeen worden deze klachten geaccepteerd onder het mom van 'het hoort er nu eenmaal bij'. Maar ze kunnen ook zo extreem zijn dat je er écht last van hebt. In sommige gevallen kun je zelfs nauwelijks meer normaal functioneren. Dan is het zaak om daar iets aan te doen.

Veel medicijnen mogen tijdens de zwangerschap echter niet gebruikt worden. Of misschien bent u net als veel andere zwangere vrouwen wel terughoudend met medicijngebruik? Acupunctuur is dan een prima alternatief.

### **Wanneer ga ik met mijn klachten naar de acupuncturist?**

Met acupunctuur kunnen de zwangerschapsklachten op een natuurlijke manier behandeld worden, zonder het kind in gevaar te brengen. Bovendien is een behandeling met acupunctuur er juist primair op gericht om het lichaam weer in balans te brengen. Acupunctuur kan ook ingezet om de bevalling op gang te brengen en om de pijn tijdens de bevalling te verlichten.

Wanneer een baby in stuitligging ligt, kan acupunctuur helpen om te bewerkstelligen dat het kind zich rond de 34e week van de zwangerschap omdraait. Onderzoek wijst uit dat dit dankzij een behandeling met acupunctuur in de 33e en 34e week maar liefst 25% vaker gebeurt dan wanneer er geen acupunctuurbehandeling plaatsvindt!

- misselijkheid
- maagklachten
- hoofdpijn
- rugpijn
- extreme vermoeidheid
- aambeien
- slaapproblemen
- zwangerschapsjeuk
- constipatie
- harde buik
- hoge bloeddruk
- angst, paniekaanvallen