



## Schwangerschaft und Geburt

Während der Schwangerschaft ist Akupunktur eine ideale und sanfte Therapiemethode. Sie kann ohne bedeutende Nebenwirkungen Linderung verschaffen bei

- morgendlicher Übelkeit, Sodbrennen,
- Verstopfung, Ödemen,
- Rückenschmerzen,
- Schwindelgefühl,
- ängstlicher Erregung/Stimmungsschwankungen,
- Schlaflosigkeit, Müdigkeit.

### Akupunktur in der Geburtsvorbereitung

Die Wirksamkeit der geburtsvorbereitenden Akupunktur ist wissenschaftlich nachgewiesen. Die geburtsvorbereitende Akupunktur verringert die Geburtsdauer bei Erstgebärenden um durchschnittlich zwei Stunden (beispielsweise von 10 Std. auf 8 Std.).

Es ist ratsam, mit der geburtsvorbereitenden Akupunktur in der 35. Schwangerschaftswoche zu beginnen und einmal wöchentlich zu wiederholen. Die geburtsvorbereitende Akupunktur wirkt sich positiv aus, indem

Gebärmutterhals und Muttermund weicher werden, der Muttermund sich schon ein wenig öffnen kann, die Geburt verkürzt und erleichtert wird, eine allgemeine Entspannung eintritt.

### Akupunktur im Wochenbett

Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist es sehr wichtig, dass sich die Frauen nach der Geburt genügend Ruhe und Erholung gönnen. Die Mahlzeiten sollten nahrhaft aber leicht verdaulich sein.

Die Akupunktur wird bei folgenden postnatalen Problemen eingesetzt:

- Muttermilch fließt nicht, Milchstau
- Schwitzen
- Verstopfung, Harnwegprobleme
- Schmerzen, Erschöpfungszustände
- Stimmungsschwankungen/postnatale Depressionen