

AKUPUNKTUR ZUR VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Das Stechen bestimmter, geeigneter Punkte stellt einen geordneten Fluss der betroffenen Meridiane her. Die Punkte beeinflussen Muskel und Bindegewebe, also die Gebärmutter und die Cervix.

Durch das regelmäßige Akupunktieren wird das Bindegewebe des Gebärmutterhalses veranlasst, die Haltefunktion aufzugeben. Das heißt, das Gewebe gibt bereitwillig nach, es lockert sich auf und wird weich.

Dieser Effekt kann eine **Verkürzung der Eröffnungsphase** bei der Geburt um bis zu 2 Stunden bewirken.

Wichtig zu wissen:

Das angewendete Akupunkturschema ist nicht nur in Hinsicht auf die Geburt hilfreich, sondern betrifft das gesamte System. 2 Punkte aus dem Schema **stärken den Körper und bauen auf**. Daher ist die Nadelung dieser Punkte noch über die Geburt hinaus für das **Wochenbett** (Reorganisation, Erholung) und das **Stillen** (Kraft für die Milchbildung) sehr wichtig.

Wann: **Ab der 36. SSW** bis zum voraussichtlichen Geburtstermin

Wie oft: **einmal wöchentlich**.

Ab dem Geburtstermin könnte täglich „einleitend“, als den Geburtsimpuls anfachend, akupunktiert werden.

Wie: 3 Punkte an den Unterschenkeln und 1 Punkt am kleinen Zeh an beiden Beinen werden mit sterilen, hypoallergenen Einmal-Akupunkturnadeln genadelt.

Eine Akupunktursitzung dauert **20 Minuten**.



Wie: Vorzugsweise wird **im Liegen** akupunktiert. Im Sitzen am Sessel ist es auch möglich, im Liegen aber meistens angenehmer.

Nebenerscheinung: Es kann sein, dass sich das Baby schon während der Akupunktursitzung und darüber hinaus manchmal sogar bis in die Nacht hinein sehr häufig und stark bewegt.