

## **FIT EN KWIEK JE ZWANGERSCHAP DOOR**

Tijdens je zwangerschap verandert er veel. De hormonen ontregelen je lijf, terwijl de buitenwereld er nog niets van mag weten. Dat is knap lastig, want in de eerste drie maanden heb je vaak de meeste klachten. Je verschijnt 's ochtends groen van misselijkheid op je werk en doet het af met een buikgriep.

### **Zonde! En het hoeft helemaal niet.**

Acupunctuur kan je heel goed helpen tijdens je zwangerschap. Niet alleen je zwangerschapsmisselijkheid kan minder worden, ook je stemmingswisselingen, vermoeidheid, futloosheid en bandenpijn. Als je klachten afnemen, kan je tenminste genieten van je zwangerschap. Het is tenslotte een mooie en bijzondere periode in je leven en geen ziekbed.

### **Veilig en natuurlijk**

Acupunctuur is een natuurlijke en veilige manier om je zwangerschapsklachten te verzachten. Het doet geen pijn en heeft geen bijwerkingen. Niet voor jou en niet voor je baby. Een acupuncturist weet welke punten tijdens de zwangerschap veilig zijn om te prikken. Tijdens de behandeling plaatst hij of zij zeer dunne naaldjes op bepaalde plaatsen in je lichaam. Zo wordt je energiestroom gereguleerd en komt je energiehuishouding weer in balans. Waardoor je klachten flink afnemen of zelfs helemaal verdwijnen. Acupunctuur kan je ook fit maken voor je bevalling. Bijvoorbeeld door snel een einde te maken aan een nare griep, die jou vlak voor je bevalling te pakken heeft.

### **Ook tijdens je bevalling**

Acupunctuur kan je ook inzetten als natuurlijke pijnstilling tijdens je bevalling. Je acupuncturist hoeft hiervoor niet bij je bevalling te zijn. Vanaf week 37 kan hij of zij je lichaam voorbereiden op je bevalling tijdens een behandeling. Zo kan je de weeën beter verdragen en zal je ontsluiting soepeler verlopen. Vrouwen die ingeleid werden, merkten dat zij de weeënstorm beter konden doorstaan. De behandeling kan ondersteund worden met kleine verblijfsnaaldjes. Dit zijn minuscule naaldjes die met een pleistertje bevestigd worden. Hiervan voel of merk je daarna niets. Acupunctuur kan ook je bevalling inleiden als je overtijd bent of je kindje helpen draaien als het in stuit ligt.

### **Wil je ook fit en kwiek door je zwangerschap?**

Acupunctuur is van oudsher een preventieve geneeskunde. Je kan het dus inzetten om zwangerschapsklachten te voorkomen en fit en kwiek door deze bijzondere periode heen te komen!

Meer weten? Neem contact op met uw NVA-acupuncturist!

