


Natuurlijke pijnbestrijding bij de bevalling met

A  **cupressuur**

Stimuleren van een natuurlijke geboorte
waar de partner bij betrokken is

Deel 2: Handleiding voor de partner

Debra Betts - NZRN, MBAA, NZRA
ISBN 0-473-04467-6

Dankwoord:

Mijn dank gaat uit naar hen die hun tijd en ervaring schonken om dit pamflet mogelijk te maken.

COPYRIGHT Debra Betts 2003 ©. All rights reserved.

ISBN 0-473-04467-6

The license attached gives people the right to distribute it entire, but not to alter it or take credit for it in any way.

INLEIDING

Sinds 1992, promoot ik, Debra Betts (een verpleegkundige en acupuncturiste uit Nieuw Zeeland) het gebruik van acupressuur, als ondersteuning tijdens de zwangerschap en bevalling. Daarbij kreeg ik positieve feedback van de stellen die acupressuur toepasten tijdens de bevalling. Vrouwen gaven als commentaar pijnvermindering tijdens de weeën en het gevoel meer controle te hebben over het baren. Ik gebruikte acupressuur tijdens de bevalling van haar tweede kind en begreep toen goed wat de vrouwen bedoelden, acupressuur leverde een dramatische vermindering van mijn pijnperceptie. Daarnaast laat acupressuur bewegingsvrijheid van de vrouw toe, en kan dus ook tijdens een onderwater-bevalling toegepast worden, en kreeg mijn voorkeur bij de bevalling van mijn derde kind.

Vrouwen meldden me herhaaldelijk een vermindering van hun pijn gecombineerd met een algeheel gevoel van kalmte en een hoog gevoel van tevredenheid met hun bevallingservaring.

In 1995 volgde Debra Betts een groep van 74 zwangere vrouwen die ze acupressuur aanleerde en 88% van de vrouwen probeerden acupressuur toe te passen tijdens de bevalling, waarbij 86% het significant verminderen van hun pijn aangaf. Daarbij gebruikten ze bewoordingen als: geweldig en briljant, om de effecten te beschrijven. Vier stellen probeerden TENS te gebruiken maar drie ervan stopten met TENS en gingen verder met de aangeleerde acupressuur.

De acupressuur punten zoals in dit boekje uiteengezet zijn eenvoudig te gebruiken. De stimulering van de punten bevorderen een natuurlijke bevalling, stimuleren betrokkenheid van de partner en verbeteren mogelijk het algeheel gevoel van kalmte en een hoog gevoel van tevredenheid met hun bevallingservaring.

Noot van de vertalers

De acupressuur technieken die in het boekje van Debra Betts beschreven staan, zijn bruikbaar voor zowel de zwangerschap als de bevalling en de kraamtijd. Zij maakt geen onderscheid tussen de vaardigheden van de verloskundige en de partner, maar wij willen toch dit onderscheid maken. In Nieuw Zeeland geeft ze een uitgebreide cursus aan de aanstaande ouders en begeleidt ze gedurende de zwangerschap. Door o.a de inspanning van Debra Betts wordt in Nieuw Zeeland door de verloskundige acupressuur aangeboden aan vrouwen als onderdeel van hun prenatale zorg.

Wij willen de informatie die ze via internet met ons deelt graag voor de Nederlandse zwangere en verloskundigen beschikbaar maken door middel van deze vertaling. Wij willen echter wel dat onderscheid aanbrengen en verwijderden in het boekje van de partner die punten die gedurende de zwangerschap en bevalling alleen na deskundig oordeel van de verloskundige gebruikt mogen worden. Wel kan de verloskundige de partner vragen, op de door haar bepaalde momenten, de door haar geadviseerde punten te gebruiken.

Natuurlijk is het voor de verloskundige altijd mogelijk om bij vragen contact op te nemen met een erkende acupuncturist of de Nederlandse Vereniging voor Acupuncturisten (N.V.A., telefoonnummer: 033-4616141 of mail: nva@acupunctuur.nl).

De verloskundige kan er, na de nascholing, voor kiezen om zelf een cursus met oefengelegenheid te organiseren, mogelijk in samenwerking met een acupuncturist.

Vertaling: Ineke van den Berg, MSc, Jantine Buxbaum, Hanneke Noort, Joyce Vaandrager

ACUPRESSUUR

Dit boekje voor de partner geeft in grote lijnen de acupunctuurpunten weer die van belang zijn voor de zwangerschap en de bevalling. In de traditionele Chinese geneeskunde beschrijft men de meridianen als een serie van kanalen die levensenergie (Qi) door het lichaam voeren. Tegenwoordig bevatten deze meridianen meer dan zeshonderd beschreven punten, die gebruikt kunnen worden voor het opslaan en balanceren van de lichaamsenergie.

Bij traditionele Chinese geneeswijzen gebruikt men deze acupressuurpunten ter aanmoediging om het lichaam efficiënter, met meer harmonie, te laten werken. Volgens een medisch model kunnen de punten gebruikt worden ter bevordering van het vrijkomen van lichaamseigen morfines: de endorfines, maar ook het blokkeren van pijnreceptoren naar de hersenen, het ontsluiten van de cervix en het verhogen van de efficiëntie van de weeën.

Aanvullende Extra punten zijn benoemd volgens het lichaamsdeel. Bij de naamgeving van de punten geeft de letter de naam aan van de meridiaan (energiebaan) en het getal geeft weer waar het punt ligt op die meridiaan.

Gebruik van acupressuur

- Om het maximale voordeel te halen uit acupressuur is het belangrijk dat met het gebruik van deze punten zo vroeg mogelijk wordt begonnen. Vrouwen gaven aan dat het hoogste gevoel van tevredenheid begon als met het gebruik van deze punten reeds aan het begin van de bevalling gestart werd.
- Door adequaat te reageren op de feedback van de vrouw gedurende de bevalling, kunnen de partner en de mensen die haar bijstaan, door afwisselend verschillende punten te kiezen, haar persoonlijk ondersteunen en begeleiden tijdens de vorderende bevalling
- Deze acupressuurpunten mogen niet gebruikt worden als ze enig ongemak tot gevolg hebben. Als de gekozen punten effectief blijken zullen ze een plezierige sensatie van waarneembaar effect produceren dat afneemt wanneer er wordt gestopt.
- Het is belangrijk voor de partners om te begrijpen dat het geen massage is maar eerder een directe stevige druk op een specifieke plek. Dit is een “hands on” techniek, waar geen voorkennis van het menselijk lichaam of Chinese massage noodzakelijk is. Vrouwen zijn zeer goed in staat duidelijke instructies te geven welke punten gebruikt moeten worden en met hoeveel druk dit gedaan moet worden.
- Zoals beschreven is Acupressuur een bruikbaar middel voor vrouwen gebleken en zeer nuttig voor het bevorderen van een efficiënte bevalling, maar de westerse pijnbestrijdingmogelijkheden moeten altijd in gedachten worden gehouden. Weet dat niet alle bevallingen verlopen als gepland en dat westerse medische interventie altijd een belangrijke rol zal spelen voor een zeker percentage van vrouwen tijdens de bevalling.

Het is belangrijk om de besproken punten wel van te voren een keer op te zoeken, maar stevige druk of zelfs behandelen is pas aan de orde tijdens de bevalling.

“ Bij mij (Debra Betts) in de praktijk zijn deze punten geoefend tijdens een “partner” avond. De acupressuurpunten voelen vaak heel anders aan tijdens de bevalling dan de sensatie die gevoeld wordt tijdens een oefensessie. Hoeveel oefening er benodigd is laat ik over aan de beslissing van de personen zelf. Ik zou adviseren dat de mensen die bijstaan, zodanig geoefend zijn dat ze de acupressuurpunten kunnen vinden zonder moeite.”

Nogmaals: het is essentieel dat de mensen die acupressuur toepassen geleid worden door de werkelijke feedback van de vrouw tijdens de bevalling.

ACUPRESSUUR BIJ PIJN TIJDENS DE BEVALLING

CILIAO BL-32

WERKING

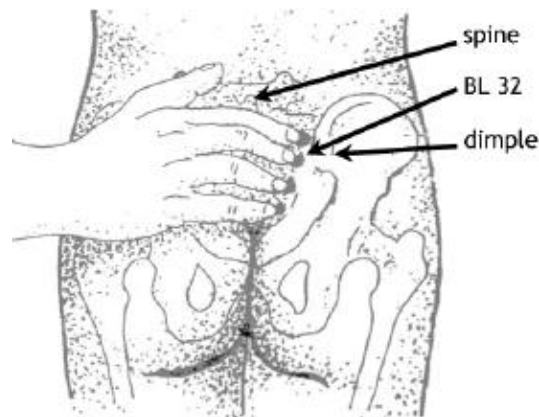
Geeft een verdovend effect op de sterkte van de weeën.

Wanneer toepassen:

- Ontsluitingsfase: Zodra de bevalling begint kan je hier beginnen en als de bevalling vordert langs de ruggengraat naar beneden bewegen (ongeveer 1 duimbreedte per keer enigszins dichterbij het middelpunt van de ruggengraat tot je aankomt bij de top van de bilspleet, je knokkels raken deze dan aan). Het bepalen van de juiste tijdstip van deze neerwaartse beweging is afhankelijk van de vrouw, die gewoonlijk instinctmatig aan diegene die het uitvoert verteld om de druk lager toe te passen wanneer het kind indaalt.
- Dit acupressuur punt is het meest effectief wanneer de vrouw leunt of knielt tegen een muur, tafel of bed. Het kan effectief gebruikt worden in water; hiervoor is enige flexibiliteit van uitvoerende persoon benodigd.

LOCATIE VAN HET DRUKPUNT

Dit acupressuur punt ligt in het midden tussen de kuiltjes boven de billen en de lumbale wervel (notitie: ciliao BL – 32 is niet het kuiltje). Als je de kuiltjes moeilijk kan lokaliseren: ze liggen ongeveer één wijsvinger lengte boven de top van de bilspleet, ongeveer één duimdikte aan weerszijde van de ruggengraat. Als je je vinger op Ciliao BL-32 plaatst, kan je de kleine indruk van het heiligbeen (de sacrale foramen) voelen waar het punt ligt.



ACUPRESSUUR TECHNIEK

- Je plaatst de knokkels op het acupressuur punt en past stevige druk toe. Deze druk kan door de vrouw verhoogd worden door achterwaarts schommelend tegen de uitvoerder aan te duwen, aan het begin van iedere wee.
- Volgens feedback blijken deze punten het meest gebruikt vanwege het prettig verdovend effect op de sterkte van de weeën. Dit effect neemt af wanneer de druk wordt stopgezet en is weer op te wekken door deze punten opnieuw te prikkelen.

-
- Het punt is duidelijk voelbaar wanneer je het gebruikt. Je neemt dan een verdovend, verwarmend, tintelend, pijn voelend of vol gevoel waar. Als er een scherpe pijn is drukt de uitvoerder op de omliggende botten en moet deze de druk licht herplaatsen.

Belangrijk: Bij sommige vrouwen liggen het stuitje en het heiligbeen niet in één lijn. Laat je leiden door de feedback van de vrouw.

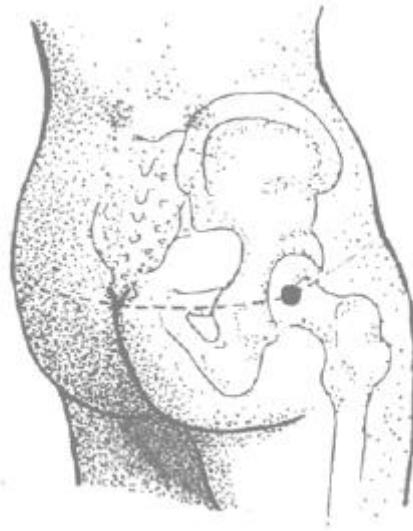
BILPUNT

WERKING

Diepere pijnstilling tijdens de ontsluiting. Dit punt kan gebruikt worden wanneer de vrouw verder in de ontsluitingsfase komt en meer pijn ervaart. Je geeft een diepe druk, of combineer deze druk met een diepe neerwaartse massage vanuit Cileoa (Bl 32) naar dit extra punt.

LOCATIE VAN HET DRUKPUNT

Het bilpunt ligt op een directe horizontale lijn van de top van de bil spleet. Als je langs deze lijn drukt is er een gevoelig punt op ongeveer twee derde van de afstand tussen bilspleet en heupbot. Laat je leiden door de feedback van de vrouw.



ACUPRESSUUR TECHNIEK

- Wanneer je achter de vrouw zit of staat kan je je handen plaatsen op de heupen van de vrouw. De duimen drukken op het punt en je helpt de vrouw met draaiende bewegingen gedurende de weeën.

HAND PUNTEN

WERKING

Maakt endorfines vrij in het lichaam. Kan weën opwekken.

LOCATIE VAN HET DRUKPUNT

Deze punten liggen langs de vouwen van de hand waar de vingers overgaan in de handpalm.



ACUPRESSUUR TECHNIEK

- Vrouwen kunnen een smalle metalen of houten kam in de palm van hun hand houden zo dat de tanden van de kam deze punten raken. Ze kunnen deze kam dan pakken tijdens de weën, door druk toe te passen tot het niveau dat het meest prettig voelt.

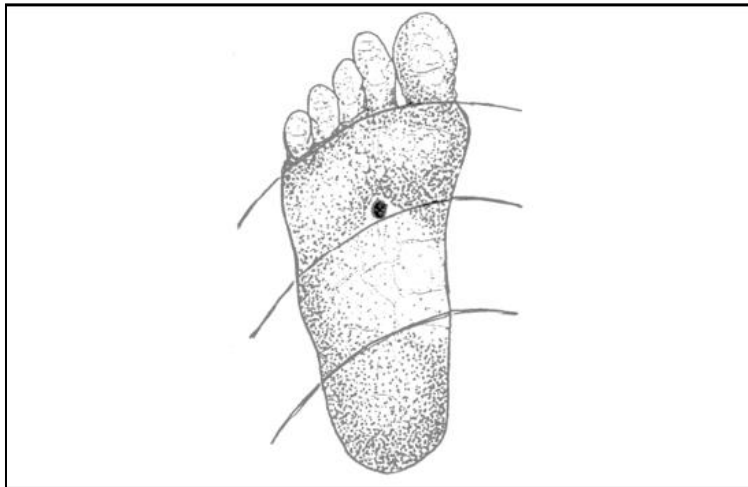
Yongquan KID-1

WERKING

Angst en paniekgevoel worden door dit punt positief beïnvloed. Dit drukpunt kan een ontspannend effect hebben op ieder moment tijdens de baring. Gebleken is dat het met name een kalmerend effect heeft tijdens de overgangsfase tijdens de baring. Het is eenvoudig te bereiken als de vrouw op de knieën zit.

LOCATIE VAN HET DRUKPUNT

In een holte (of kuiltje) in het midden van de voetzool, ongeveer op de grens van het eerste en tweede deel van de drie voetdelen (de tenen niet meegerekend)



ACUPRESSUUR TECHNIEK

- Je kan sterke druk toepassen op dit punt met de knokkel van de hand door naar binnen en omhoog richting grote teen te duwen.
- Voor dit drukpunt is het ook mogelijk om een polsband tegen zeeziekte over de voet te plaatsen zodat het plastic drukpunt op het drukpunt ligt. Op deze manier wordt het drukpunt gestimuleerd als de vrouw rond loopt.

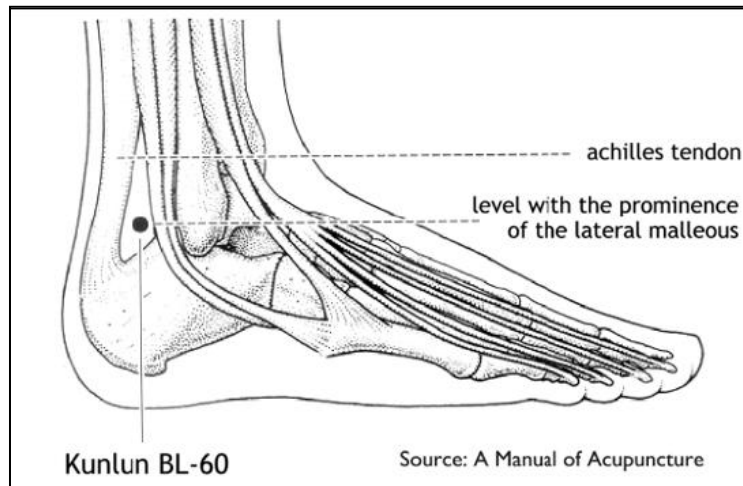
KUNLUN BL-60

WERKING

Pijnstilling tijdens de ontsluitingsfase wanneer de indaling van de baby erg gevoelig is. Het bevordert de indaling van de baby tijdens de baring.

LOCATIE VAN HET DRUKPUNT

Dit drukpunt ligt in een “kuiltje” halverwege de top van de laterale malleolus (buitenste enkelbot) en de buitenrand van de achillespees.



ACUPRESSUUR TECHNIEK

- Druk op dit bot door de enkels van de vrouw vast te houden en met de duimen het drukpunt goed te stimuleren.

Bij gebruik van dit drukpunt tijdens de zwangerschap is voorzichtigheid geboden.

MISSELIJKHEID EN OVERGEVEN TIJDENS ZWANGERSCHAP EN DE BEVALLING

NEIGUAN P-6

WERKING

Positieve invloed op lichte misselijkheid en neiging tot overgeven tijdens de zwangerschap of bevalling.

LOCATIE VAN HET DRUKPUNT

Dit punt ligt drie vingerbreedte boven de dwarse huidplooi aan de binnenzijde van de pols. Het ligt tussen de twee pezen die hier te voelen zijn (de pezen zijn palmaris longus en flexor carpi radialis).



ACUPRESSUUR TECHNIEK

- Voer druk uit op het punt en houdt dit aan totdat het gevoel voorbij is, meestal binnen 5 minuten.
- Druk kan op beide polsen tegelijk worden uitgeoefend of op één. Wat op dat moment het meest praktisch is.
- Het is mogelijk om polsbanden te gebruiken. Deze hebben een harde plastic button die op het drukpunt gelegen moet zijn. Deze band is te koop bij drogist of apotheek. Het is ook mogelijk deze band zelf te maken door een polsband te maken en een ronde button erin te naaien. De band moet voldoende strak zijn om goede druk uit te oefenen maar niet oncomfortabel aanvoelen.

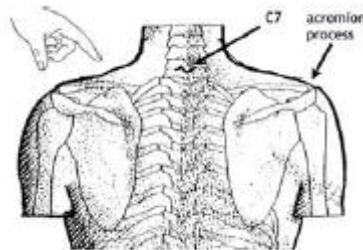
ACUPRESSUUR NA DE BEVALLING

NAWEEËN

Dit zijn weeën die tot enkele dagen post partum voelbaar zijn door retractie van de uterus. Ze zijn vaak goed voelbaar op het moment dat de baby begint met zuigen aan de borst. Hoewel ze na een eerste kind soms minder aanwezig zijn, kunnen ze na een volgende bevalling heftiger voelbaar zijn. Acupressuur punt **Sanyinjiao SP-6** kan hiervoor worden gestimuleerd.



Acupressuur op Sanyinjiao SP-6 kan worden gebruikt aan het begin van de voeding om de intensiteit van de naweeën te verminderen. Je kan druk op beide benen tegelijk uitoefenen aan het begin van de voeding of de vrouw kan zelf druk uitoefenen net voor de voeding. Druk op dit punt heeft soms een bijna “magisch” effect bij het verminderen van de pijn.



BORSTVOEDING

Je kan efficiënte borstvoeding stimuleren door druk uit te oefenen op Jianjing GB-21 net voor de aanvang van de voeding.

Druk op dit punt kan de toeschietreflex stimuleren. Het is gelokaliseerd op een punt waar veel vrouwen vaak veel spierspanning voelen. Het kan de vrouw helpen ontspannen tijdens het voeden.

TESTIMONIA

“ Ik vond het gebruik van acupressuur tijdens de bevalling geweldig. Na het gebruik van acupressuur kan ik mij een bevalling zonder acupressuur niet voorstellen. Het verschil was enorm – ik voelde mij een stuk kalmer en meer in staat om te ontspannen. Het voelde goed aan dat mijn partner zo betrokken was bij iedere wee. Ik voelde mij verbonden en ondersteund. Acupressuur hielp mij om gefocust en kalm te blijven. Acupressuur is veilig, effectief en natuurlijk en het voelde alsof ik de controle had. Een ideale manier om pijn behandelen. ”

Sarah Doherty, Wellington

“ Bij de bevalling van mijn tweede kind heb ik acupressuur gebruikt met de gedachte dat het de top van de pijn af zou halen. Pas op het moment dat mijn man de auto aan het inladen was realiseerde ik mij hoe effectief het was! De pijn werd gehalveerd en ik had het gevoel dat ik er meer controle over had. Het was eenvoudig om de techniek te leren en mijn man had wat nuttigs te doen tijdens de bevalling. De bevalling leek sneller te gaan dan bij mijn eerste kind omdat de weeën niet zo pijnlijk aanvoelden tot aan de uitdrijving toe. Hierdoor had ik naast de acupressuur geen andere vorm van pijnbehandeling nodig. ”

Cathryn Skumiewski, Wellington

“ De eenvoudige techniek van acupressuur stelde mij in staat om door een korte, heftige bevalling te komen zonder medicamenteuze pijnbehandeling. Het zorgde er ook voor dat mijn partner een actieve rol had tijdens de bevalling van onze zoon – ik ben het gaan aanraden aan anderen na mijn positieve ervaringen! “

Ruth Oliver, Wellington

“ Ik was in eerste instantie cynisch over de effecten van acupressuur tijdens de bevalling maar zodra de weeën bij mijn partner begonnen, bleek de effectiviteit ervan. Ze leek de weeën bijna als prettig te ervaren, zo lang ik maar veel druk uitoefende op de juiste punten en dit ook geen seconde verminderde. Het was voor mij ook de ideale manier om me erg betrokken te voelen bij de bevalling en niet in paniek te raken. We hebben een zorgeloze, niet-medische bevalling gehad en hebben nu een mooie, gezonde, gelukkige zoon. Ik zou iedereen die een kind krijgt acupressuur aanraden. ”

Mark Derby, Wellington.

DEBRA BETTS

NZ Reg. Nurse, Lic Acupuncture British College, Diploma of Acupuncture, MNZRA

Debra is een Nieuw Zeelandse verpleegkundige die gekwalificeerd is in het geven van acupunctuur in Londen sinds 1989. Na haar terugkeer naar Nieuw Zeeland verdeelde ze haar tijd tussen het geven van lessen aan “the New Zealand School of Acupuncture” over het gebruik van acupunctuur tijdens zwangerschap en bevalling en een privé praktijk waar ze zich richtte op vrouwen gezondheidszorg met een specialisme in zwangerschap.

Debra en haar man hebben drie kinderen. De jongste twee zijn via natuurlijke weg geboren met behulp van technieken zoals beschreven in deze folder.

E-mail debra.betts@rhizome.net.nz

Web <http://acupuncture.rhizome.net.nz/>

ILLUSTRATIES

Originele illustraties door Tina Young.

Illustraties gereproduceerd met toestemming van “A Manual of Acupuncture”, Peter Deadman en Mazin Al-Khafaji (2001).