

AKUPUNKTURA U TRUDNOĆI

Ukratko, jer deluje!



Mnoge žene teško podnose trudnoću, a rešenje za lakše drugo stanje može da se nađe i u drevnoj kineskoj medicini. Akupunktura u trudnoći tako sve češće pronalazi svoje mesto. Razlozi za to su brojni.

Naš stručni konsultant Gordana Petrović, specijalista



Gordana Petrović, specijalista tradicionalne kineske medicine u oblasti akupunkture, uže specijalnosti u oblasti reproduktivne medicine i fertiliteta Specijalna ginekološka bolnica „Genesis“, Uroša Predića 4, 21000 Novi Sad www.genesis.rs

tradicionalne kineske medicine u oblasti akupunkture, uže specijalnosti u oblasti reproduktivne medicine i fertiliteta, ispričala nam je najpre nešto o toj drevnoj kineskoj metodi da bi nam pojasnila kako se može pomoći budućoj mami akupunkturouom.

ŠTA JE TO AKUPUNKTURA?

– Akupunktura je deo kineske medicine stare više od 4000 godina. U svetu, a i kod nas, stiče sve veću popularnost usled veće obaveštenosti o njenim prednostima, bilo kao samostalne ili komplementarne terapije. Tako je i akupunktura u trudnoći sve popularnija.

Tokom protekle decenije napravljeno je niz studija koje potvrđuju njenu efikasnost, posebno u pripremi porođaja i kao opcija za ublažavanje bolova tokom samog porođaja – navodi naša sagovornica.

Ona dodaje da je u Zapadnoj Evropi, Australiji i Novom Zelandu akupunktura široko primenjena i da je visoko cene konvencionalne medicinske ustanove i bolnice, gde se veoma često primenjuje kao deo samih struktura.

AKUPUNKTURA U TRUDNOĆI – KADA SE PREPORUČUJE?

– U radu sa trudnicama u bilo kojoj fazi trudnoće plan tretmana se određuje u odnosu na godine, prethodnu medicinsku istoriju, opšte zdravstveno stanje i stil života svake pacijentkinje ponaosob – objašnjava dr Petrović.

Od samog začeća i u prvih dvanaest nedelja trudnoće akupunktura pomaže u slučajevima jutarnje ili celodnevne mučnine, kao i kod stimulacije perifernog nervnog sistema koji podstiče lučenje endorfina, „hormona sreće“, ublažavajući time aktivnost centralnog nervnog sistema i lučenje adrenalina.

– Time se reguliše kompletan hormonski sistem vašeg tela koje je sada u „drugom stanju“ i time vam omogućava da nastavite sa redovnim dnevnim obavezama manje-više neometano – navodi Petrovićeva.

POMAŽE KOD BOLOVA, NEUGODNIH SIMPTOMA I STRESA

Kako vaša trudnoća napreduje, ona ponekad donosi tegobe koje su uzrokovane ubrzanim

razvijanjem vaše bebe i akupunktura je tada od neprocenjive koristi ako se borite sa bolovima u leđima i/ili karlici, i u glutealnom predelu, kada možete da imate tegobe slične išijasju.

U slučajevima poremećenog sna usled težeg nalaženja udobnog položaja u toku spavanja, kao i kod čestih pojava usporenog varenja i sporijeg pražnjenja creva akupunktura u trudnoći takođe pokazuje svoje pozitivno dejstvo.

– Tokom poslednjih nekoliko nedelja trudnoće vaše telo prolazi kroz još veće promene pripremajući vas za vreme kada ćete konačno da upoznate svoju bebu. U ovoj fazi akupunktura će da vam pomogne da otklonite eventualni strah i anksioznost u vezi sa približavanjem rođenja vašeg deteta, što je čest slučaj, naročito ako se radi o prvoj trudnoći – ističe naša sagovornica.

Ukoliko ste imali tretmane akupunkture tokom prethodnog perioda, ovo se onda ne odnosi na vas jer se u ovoj fazi većina vaših telesnih funkcija, uključujući i regulaciju stresa, već normalizovala.

VODI DO BEZBEDNOG POROĐAJA I OLAKŠAVA OPORAVAK

– U završnoj fazi, pred sam porođaj, akupunktura u trudnoći pomaže u omekšavanju grlića materice i obezbeđuje stalan i neometan protok kiseonika i krvi u karličnom delu. Kada je beba spremna za svoj poslednji deo puta, akupunktura podstiče kontrakcije i obezbeđuje njihov odgovarajući ritam, a koristi se i za ublažavanje

bolova, bilo kao samostalna ili komplementarna metoda – pojašnjava doktorka.

Takođe, ona navodi da u slučaju karličnog porođaja, uz pomoć samo nekoliko akupunkturnih tačaka i u kombinaciji sa terapijom moksibustije, tokom tri do pet tretmana moguće je vratiti bebu u pravi položaj (okrenuta glavom) i time znatno olakšati porođaj majci i detetu.

– Akupunktura je izuzetno korisna i za ubrzavanje procesa oporavka i eventualno zarastanje rana, bez obzira na način porođaja. Podstiče funkciju lučenja mleka i pomaže kod uspostavljanja dojenja bebe ukoliko se pojave problemi na tom planu, kao i kod ponovnog uspostavljanja hormonalne ravnoteže. Veoma blagotvorno deluje i kao prevencija i kao tretman u slučajevima postnatalne depresije – priča naša sagovornica.

ISKLUČIVO UZ NADZOR LEKARA I SPECIJALISTE

Kako kaže, akupunktura je potpuno bezbedna tokom svih faza trudnoće, pod uslovom da odaberete kvalifikovanog i pravilno obučenog akupunkturologa specijalistu za ovu oblast medicine.

– Vaš akupunkturolog treba da uspostavi saradnju sa ostalim zdravstvenim radnicima koji brinu o vama tokom trudnoće, a naročito sa bobicama, s obzirom na to da je izuzetno važno da vam se obezbedi odgovarajuća nega tokom ovog najvažnijeg i najradosnijeg perioda u vašem životu – zaključuje naš stručni konsultant za akupunkturu Gordana Petrović.

exatherm®

Stakleni medicinski
TOPLOMER BEZ ŽIVE
namenjen merenju telesne temperature



- ✓ Precizan
- ✓ Jednostavan za korišćenje - jasna i čitljiva skala
- ✓ Ekološki - umesto žive koristi mešavinu galijuma, indijuma, kalaja

- ✓ Oprati toplomer pre i nakon korišćenja u hladnoj vodi sa sapunom
- ✓ Dezinfikovati alkoholom ili drugim antiseptikom
- ✓ Držati ispod pazuha 5 minuta