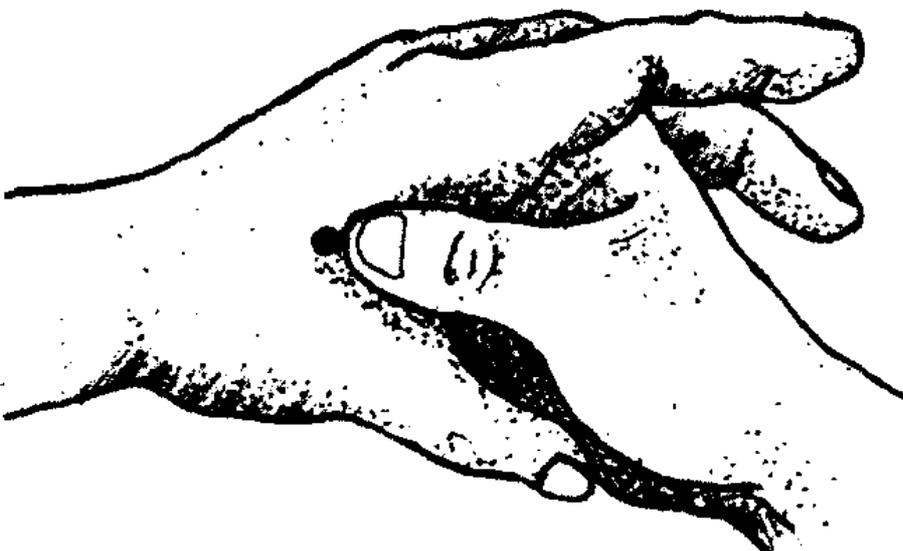


Natürliche schmerzlindernde Techniken zur Geburt



Acupressure

Förderung natürlicher Geburtswehen und Einbeziehung des Partners

Deutsche Übersetzung von Christa Suthoff (Germany)

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

Danksagung:

**Meinen Dank gilt denen, die sich die Zeit nehmen und
diese Broschüre Wirklichkeit werden lassen.**

Copyright Debra Betts 2003 ©. All rights reserved.

ISBN 0-473-04467-6

Die Lizenz gibt das Recht diese Broschüre zu verteilen, nicht aber Teile zu entnehmen, sie zu verändern oder die Anerkennung für sie zu erhalten in irgendeiner Weise.

Einleitung

Seit 1992 unterstütze ich als Akupunkteur die Anwendung der Akupressur während der Wehen.

Zuerst war ich etwas skeptisch gegenüber der Wirkung, aber ich erkannte, dass die Anwendung hilfreich sein würde.

Ich freute mich über die ersten positiven Rückmeldungen, die ich von Paaren bekam, die Akupressur während der Geburt angewendet hatten (Frauen berichteten über eine Reduktion der Schmerzen während der Wehen und über eine bessere Selbstkontrolle während Geburt); als Akupunkteur glaubte ich immer noch, dass Akupunktur stärker in der Wirkung und die bevorzugte Methode zur Schmerzlinderung sei. Erst zu dem Zeitpunkt, als ich die Akupressur während der Geburt meines zweiten Kindes selbst anwandte, verstand ich, was die Rückmeldungen, die ich bekam, wirklich meinten.

Das war kein Fall von "das fühlt sich gut an" oder "ich denke das ist nützlich" das war "Komm zurück und drücke hier, jetzt!" Beim Drücken des Ciliao BL-32 erschien mir die Intensität meiner Wehenschmerzen nur noch halb so stark – so lange, wie mein Partner starken Druck mit seinen Fingerknöcheln ausübte. Dieser Effekt hielt bis zur frühen Übergangsphase. Die Wahrnehmung meiner Wehen unterschied sich jetzt deutlich: Ohne Akupressur wuchs die Intensität der Schmerzen innerhalb von zwei bis drei Kontraktionen drastisch an; bei erneuter Akupressur verminderten sich die Wehenschmerzen umgehend. Zum Vergleich hatte ich während der Geburt meines ersten Kindes die Akupunktur erlebt (Ohrakupunktur und Akupunktur auf Ciliao BL-32 gefolgt von Transcutane elektrische Nervenstimulation [TENS]). Zu dieser Zeit erkannte ich den Zusammenhang zwischen der Akupressur und einer deutlichen Reduktion meiner Schmerzempfindung. Die Akupressur erbrachte mir den Vorteil der uneingeschränkten Bewegung und die Option Wasser während der Wehen zu benutzen und sie wurde meine bevorzugte Wahl für die Geburt meines dritten Kindes.

Weitere Rückmeldungen, die ich von den Hebammen und Paaren bekam, brachten mich zu der Überzeugung, dass die Akupressur eine ähnliche schmerzlindernde Wirkung wie die Akupunktur bieten kann, wenn nicht sogar bessere Resultate. Frauen berichteten ständig von einer Reduktion ihrer Schmerzen, kombiniert mit einem Gesamteindruck der Ruhe und einem hohen Grad an Zufriedenheit bei ihrer Geburt.

1995 verfolgte ich ein Jahr lang 74 Frauen, die ich Akupressur lehrte, 88% der Frauen versuchten die Akupressur anzuwenden. Von diesen Frauen wandten sie 86% erfolgreich während der Wehen an, und konnten ihre Schmerzen signifikant verringern. 66% benutzen Ausdrücke wie "ausgezeichnet" und "brilliant", um die Effekte zu beschreiben. Von den vier Paaren, die außerdem noch ein TENS- Gerät anwandten, brachen es drei ab, die das Ergebnis der Akupressur bevorzugten.

Die Akupressur Punkte, die in diesem Heft erklärt werden, sind einfach anzuwenden, unterstützen die natürlichen Wehen und ermutigen zur Einbeziehung des Partners. Ich hoffe, dass die Akupressur Frauen zukünftig als Teil ihrer vorgeburtlichen Routinevorsorge nahe gelegt wird.

Akupressur

Diese Broschüre fasst die Akupunkturpunkte zusammen und geht im Detail auf die Nutzung dieser für die Akupressur ein.

Jeder Punkt wurde markiert – die Buchstaben zeigen den Namen der Meridiane an und die Nummer entspricht der Position auf diesem Meridian. Extra-Punkte wurden nach dem entsprechenden Körperteil benannt.

In der traditionellen chinesischen Medizin werden Meridiane als Kanäle, die Qi (Energie) durch den Körper leiten, bezeichnet. Diese Meridiane bilden ein von den Nerven, den Lymphkanälen und den Blutgefäßen getrenntes System. Sie umfassen mehr als 600 Punkte. Akupunktur und Akupressur unterstützt die Körperenergie beim Fließen durch das Meridiansystem und dadurch beim Wiederherstellen und ins Gleichgewicht bringen zur Verbesserung der Körperfunktionsweise.

In traditionell chinesisch medizinischen Ansichten veranlassen Akupressur Punkte den Körper dazu effektiver zu arbeiten. Aus Sicht eines medizinischen Modells sorgen sie für die Freisetzung von Endorphinen, Blockierung von Schmerzrezeptoren im Gehirn, Weitung des Muttermundes und die Erzeugung effizienter Wehen.

Die Anwendung der Akupressur

- Um die größten Vorteile mit Akupressur zu erzielen, ist es wichtig, dass mit der Akupressur der Punkte so früh wie möglich begonnen wird. Frauen berichten von größter Zufriedenheit, wenn zu Beginn der Wehen mit der Akupressur begonnen wird.
- Frauen und ihre Hilfsperson sollten kontinuierlich verschiedene Akupressurpunkte während der Wehen ausprobieren, damit sie sich entscheiden können, welche Punkte sie bevorzugen und welche hilfreich sind, wenn die Wehen weiter fortschreiten.
- Akupressurpunkte, die ein unangenehmes Gefühl verursachen, sollten nicht benutzt werden. Wenn die Akupressur wirksam ist, wird sie ein zufrieden stellendes Gefühl hervorrufen oder einen spürbaren Effekt, der nachlässt, wenn die Anwendung unterbrochen wird.
- Es ist wichtig für die Hilfsperson zu verstehen, dass das keine Massage ist, sondern, dass es sich um einen direkten festen Druck auf eine bestimmte Körperstelle handelt. Das ist eine sehr "aktive" Technik; Kenntnisse der Anatomie oder der chinesischen Massage sind nicht nötig. Wenn diese Akupressurpunkte nützlich sind, werden Frauen in der Lage sein sehr klare Anweisungen für ihre Hilfsperson zu geben, genau wo und wie stark der Druck erforderlich ist.

Obwohl ich Akupressur als eine nützliche Möglichkeit zur Förderung effizienter Wehen ansehe, lehne ich eine notwendige Anwendung verfügbarer Schmerzmittel oder andere medizinische Hilfsmittel nicht ab, nur um zu beweisen, dass man eine "natürliche Geburt" haben kann. Die Frau, ihre Hebamme und ihr Arzt können eindeutig feststellen, ob die Akupressur die Schmerzen adäquat lindert und effiziente Wehen fördert. Wenn nicht gibt es medizinisch noch andere Möglichkeiten. Es ist zu bedenken, dass nicht alle Geburten planmäßig verlaufen und medizinische Eingriffe für einen gewissen Anteil von Gebärenden immer eine wichtige Rolle spielen werden.

Die Akupressurpunkte aus dieser Broschüre sind dafür bekannt, dass sie in der Schwangerschaft mit Bedacht verwendet werden sollen. Diese Punkte werden zur Erzeugung der Wehen benutzt. Aufgrund dieses Effektes, sollten sie nicht während der Schwangerschaft mit starker Stimulation benutzt werden. Es ist möglich diese Punkte vor der Geburt zu lokalisieren, aber sie sollten nur benutzt werden, wenn Wehen gefördert werden sollen.

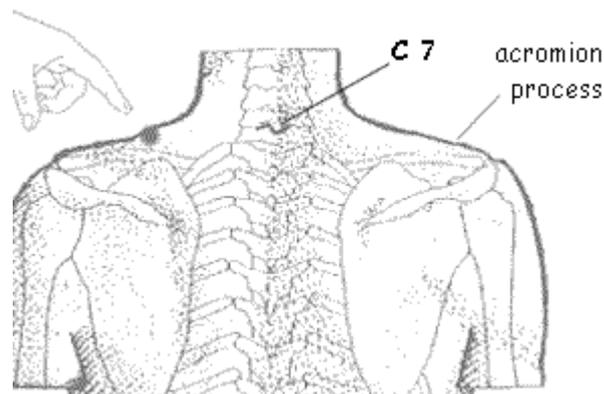
Wie viel Erfahrung man benötigt ist individuell unterschiedlich. Die Hilfsperson sollte sich sicher bei der Lokalisation der Punkte fühlen. Es ist unverzichtbar, dass die Hilfsperson von der Frau durch ihre Rückmeldung während der Wehen geleitet wird, da die Akupressurpunkte sich während der Geburt anders als bei der praktischen Übung anfühlen können.

Akupressurpunkte zur Schmerzlinderung während der Wehen

Jianjing; Gb 21

Punktlokalisierung:

Der Punkt liegt auf einer gedachten Linie zwischen dem 7. Halswirbelkörper und der Schulter Spitze (Akromion), dieser Punkt liegt in der Mitte dieser Linie auf dem höchsten Punkt der Schultermuskels. Dieser Punkt ist druckschmerzhaft und es entsteht ein betäubendes / prickelndes / erwärmendes Gefühl (das Gefühl ist individuell unterschiedlich). Das Gefühl ist stärker auf diesem Punkt zu spüren als auf anderen Punkten, die auf dieser Linie liegen. Man kann diesen Punkt selber finden, indem man die Hände quer über die Brust verschränkt und mit dem Zeigefinger die „gedachte Linie“ abtastet.



Akupressurtechnik:

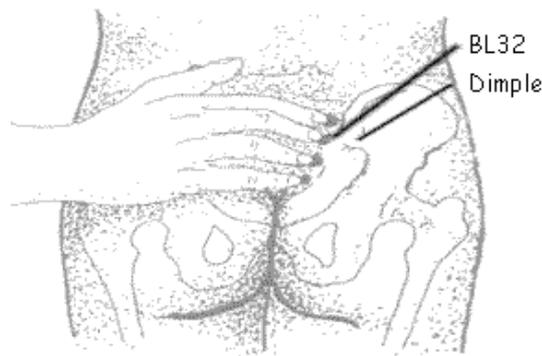
- Es ist wichtig die Haut über dem Punkt nicht zu reiben, sondern mit dem Daumen / Fingerknöchel / Ellenbogen einen kräftigen Abwärtsdruck auszuüben.
- Bei Verwendung der Daumen sollte der Druck eher aus dem Arm und nicht aus dem Daumengelenk heraus erfolgen. Die Hilfsperson kann mit direktem Druck auf den Körper beginnen und sich dabei vorsichtig mit ihrem eigenen Körpergewicht in die Punkte lehnen, um schmerzende Daumen zu vermeiden.
- Die Hilfsperson kann auch mit den Enden von zwei Holzlöffeln den Druck ausüben, aber die Anwendung der Hände ist vorzuziehen. Diese Akupunkturpunkte werden üblicherweise angewendet, indem die Hilfsperson häufig gleichzeitig Druck auf beide Schulterpunkte ausübt, jedoch sind mir Frauen bekannt, die diesen Punkt bei sich selbst anwandten, wobei sie jeweils nur eine Schulter benutzten.
- Der Druck kann entweder zu Beginn jeder Wehe oder als andauernder, leichter Druck angewandt werden, der während der Wehen verstärkt wird.
- Dieser Akupunkturpunkt hat eine absenkende Funktion zur Unterstützung der ersten und zweiten Wehenphase und er kann die Wehen stimulieren.

Dieser Akupressurpunkt ist in der Schwangerschaft verboten.

Ciliao; Bl 32

Punktlokalisierung:

Dieser Akupunkturpunkt liegt mitten zwischen den Grübchen oberhalb der Gesäßbacken und der Lendenwirbelsäule (bitte beachte, dass Bl 32 nicht das Grübchen ist). Wenn man die Grübchen nicht klar sehen kann, liegt er eine Zeigefingerlänge oberhalb der Gesäßfalte, eine Daumenbreite beidseits der Wirbelsäule. Wenn die Finger auf Bl 32 gelegt werden, kann ein leichter Druck auf dem zweiten Foramen sacrale gespürt werden und dort liegt der Punkt. Wenn die Wehen beginnen, kann mit diesem Punkt begonnen werden und schreiten die Wehen voran, übt man den Druck nach unten in Richtung Wirbelsäule aus (zunächst eine Daumenbreite entfernt und gleichzeitig etwas abweichen zur Wirbelsäule hin, bis man mit den Fingerknöcheln in Höhe der Gesäßfalte angekommen ist). In dieser Zeit, in der die Bewegung nach unten gerichtet ist und sich das Baby senkt, soll man sich nach der Frau richten, sie wird instinktiv die Hilfsperson bitten die Akupressur sanfter durchzuführen.



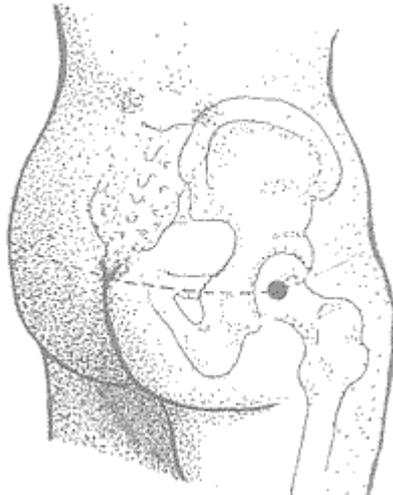
Akupressurtechnik:

- Die helfende Person kann einen beständigen Druck ausüben, indem sie ihre Fingerknöchel in den Punkt presst. Maximaler Druck wird erreicht, indem sich die Frau beim Beginn einer Wehe der helfenden Person rücklings entgegen neigt.
- Durch die Rückmeldung der Frauen zeigt sich, dass dies einer der häufig benutzten Punkte ist. Frauen berichten, dass diese Punkte bei starken Wehen eine angenehm betäubende Wirkung haben, die deutlich nachlässt, wenn der Druck unterbrochen wird und sich der Effekt wieder aufbaut, wenn der Druck erneut ausgeübt wird.
- Der Druck auf das Foramen sacrale erzeugt ein eindeutiges Gefühl von Betäubung, Wärme, Kribbeln, Schmerz oder Summen. Sollten stechende Schmerzen auftreten, wird der Druck auf den umgebenen Knochen ausgeübt.
- Zu beachten ist, dass das Foramen sacrale bei manchen Frauen nicht genau symmetrisch sind. Es ist wichtig, dass diese Punkte durch Abtasten lokalisiert werden und die Reaktion der Frau beachtet wird.
- Dieser Akupressurpunkt wird oft angewendet, wenn die Frau eine bequeme Haltung einnimmt, zum Beispiel kann sie sich vornüber an eine Wand, einen Tisch oder ein Bett lehnen. So kann sie sich den Händen ihres Partners entgegen neigen um die Akupressurstärke an diesen Punkten zu bestimmen. Auch kann dieser Punkt auf diese Art und Weise effektiv im Wasser angewendet werden, wobei ein wenig Flexibilität von der Hilfsperson gefragt ist.

Gesäß – Punkt

Punktlokalisierung:

Dieser Punkt liegt auf einer horizontalen Linie oberhalb der Gesäßfalte. Wenn man entlang dieser Linie drückt, findet man einen druckschmerzhaften Punkt im Abstand von zweidrittel zwischen der Gesäßfalte und dem Hüftbein.



Akupressurtechnik:

- Wenn die helfende Person ihre Hände auf die Hüften der Frau legt, kann er seine Daumen in den Punkt drücken um die Frau bei der Bewegung zu unterstützen und mit rotierenden Bewegungen während der Wehen zu helfen.
- Dieser Punkt kann während der Übergangsphase entweder direkt gedrückt werden oder in Kombination mit einer stark nach unten gerichteten Massage von Ciliao Bl 32 aus zu diesem Punkt.

Hand Punkte

Punktlokalisierung:

Diese Punkte liegen in den Handlinien am Übergang der Finger zur Handfläche. Sie fördern die Ausschüttung von Endorphinen (Glückshormone).



Akupressurtechnik:

Die Frau kann einen schmalen Kamm in der Hand halten, so dass die Zähne des Kammes die Punkte stimulieren. Sie kann während der Wehen den Kamm greifen.

Yongquan Ni 1

Punktlokalisierung:

Dieser Punkt liegt in der Vertiefung im oberen Drittel der Fußsohle. Er kann einfach lokalisiert werden, wenn der Fuß in plantar Flexion gehalten wird (indem die Zehen in Richtung der Fußsohle gebeugt werden).



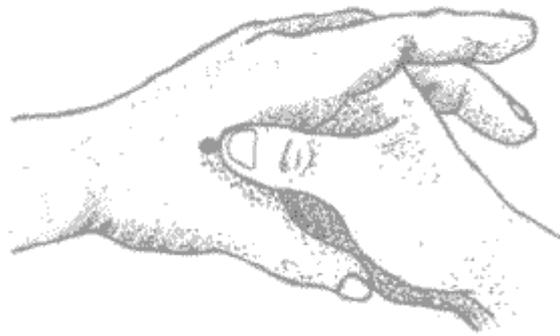
Akupressurtechnik:

- Die helfende Person übt in der Vertiefung einen kräftigen Druck mit dem Fingerknöchel aus und man drückt nach innen und oben in Richtung des Großzehs.
- Dieser Akupressurpunkt ist nützlich zur Entspannung und hat einen beruhigenden Effekt und kann zu jeder Zeit während der Geburt eingesetzt werden. Dieser Punkt ist besonders effektiv in der Wirkung in der zweiten Wehenphase. Er ist leicht zugänglich, wenn die Frau kniet.
- Dieser Akupressurpunkt ist ebenfalls nützlich, wenn Panikgefühle auftreten (zum Beispiel wenn früher unangenehme Erfahrungen bei der Geburt gemacht wurden).
- Die Wirkung des Akupunkturpunktes kann auch erreicht werden, wenn ein Akupressurband auf den Punkt angebracht wird. Beim Umhergehen wird der Punkt stimuliert. Für manche Frauen war es der einzige Punkt, den sie während der Geburt benötigten.

Hegu Di 4

Punktlokalisierung:

Dieser Punkt liegt zwischen dem ersten und zweiten Mittelhandknochen (der Knochen des Daumens und des Zeigefingers). Er liegt auf dem höchsten Punkt, wenn der Daumen an den Zeigefinger gelegt wird.



Akupressurtechnik:

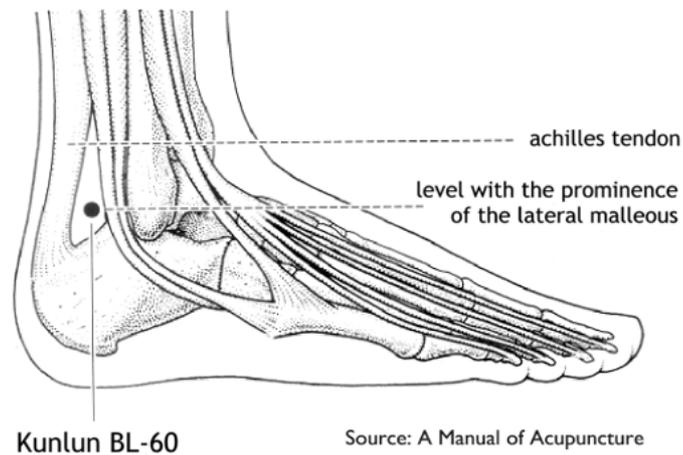
- Einfach Druck mit dem Daumen ausüben, wie in der Abbildung. Dieser Akupressurpunkt hat ein starkes Gefühl wenn er richtig lokalisiert wird.
- Akupressur auf diesem Punkt kann zur allgemeinen Schmerzlinderung während der Wehen angewendet werden, besonders wenn Frauen auf das Ende der Übergangsphase zusteuern (zu erkennen an starken Schmerzen, die auftreten, wenn die erste in die zweite Wehenphase übergeht).
- Hebammen und Frauen haben auch von der Wirksamkeit der Anwendung von Eis auf diesem Punkt berichtet (Eiswürfel in eine kleine Plastiktüte oder ein Tuch wickeln und über den Punkt platzieren).
- Dies hat den Effekt, dass die Wehen stabiler werden, wenn sie unregelmäßig in der Intensität oder Dauer sind.
- Dieser Punkt kann in der zweiten Wehenphase verwendet werden, wenn die Zervix vollständig eröffnet ist. Er hilft dem Körper dabei, das Baby durch den Geburtskanal zu bewegen. Er ist ebenfalls indiziert, wenn die Frau müde ist oder nicht effizient presst.

Dieser Akupressurpunkt ist in der Schwangerschaft verboten.

Kunlun Bl 60

Punktlokalisierung:

Dieser Akupunkturpunkt liegt in einer Vertiefung in Höhe des lateralen Malleolus (der äußere Knöchel) und der Achillessehne.



Akupressurtechnik:

- Die helfende Person kann das Fußgelenk umfassen und mit den Daumen festen Druck ausüben.
- Dieser Akupunkturpunkt wird in der ersten Wehenphase benutzt. Er hat eine schmerzlindernde Wirkung während der Wehen und kann dabei helfen das Baby durch den Geburtskanal zu bewegen.

Dieser Akupressurpunkt ist in der Schwangerschaft verboten.

Sanyinjiao MP 6

Punktlokalisierung:

Dieser Akupressurpunkt wird vier Finger oberhalb des inneren Malleolus (an der Hinterkante des Schienbeins oberhalb des inneren Fußknöchels) lokalisiert. Dieses Gebiet ist empfindlich und der Punkt kann gut gefunden werden, wenn man mit dem Finger an der Innenseite des Unterschenkels an der hinteren Schienbeinkante entlang gleitet. Üblicherweise wird durch Druck eine stärkere Empfindung auf diesen Punkt wahrgenommen.



Akupressurtechnik:

- Die Frau oder die helfende Person kann direkten Druck mit dem Zeigefinger oder dem Daumen ausüben.
- Dieser Akupressurpunkt unterstützt die Dehnung des Muttermundes und wird zur Öffnung des Muttermundes verwendet. Frauen, die das erste Kind bekommen oder bei der vorherigen Geburt Schwierigkeiten mit der Öffnung des Muttermundes hatten, sollten frühzeitig diesen Punkt benutzen. Man übt festen Druck auf den Punkt zunächst an einem Bein für ca. eine Minute aus. Dann akupressieren Sie den Punkt nach 20 – 30 Minuten später an dem anderen Bein.
Wenn sich die Wehen eingestellt haben (die Wehen sind effizienter und regelmäßig), kann die Akupressur beendet werden.
- Dieser Akupunkturpunkt ist oft empfindlich und nach der Stimulation fühlen die Frauen die Dehnung des Muttermundes und kräftigere Wehen.

Dieser Akupressurpunkt ist in der Schwangerschaft verboten.

Akupressur zur Geburtseinleitung

Vorzeitiger Blasensprung

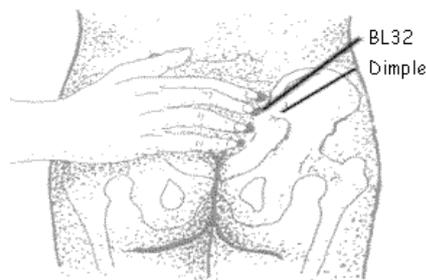
Der Blasensprung zeigt sich durch das Platzen der Blase und ein Schwall von Fruchtwasser tritt aus der Vagina aus. Obwohl dies ein sicheres Zeichen des Geburtsbeginns ist, beginnen die Wehen nicht unbedingt automatisch. Da ein Infektionsrisiko besteht sollte wohl überlegt werden, ob eine medikamentöse Weheneinleitung erforderlich ist.

Die Frau sollte der Hebamme oder dem Arzt mitteilen, wenn das Fruchtwasser grünlich oder bräunlich verfärbt ist.

Hegu Di 4, Sanyinjiao Mp 6 und Ciliao Bl 32 sind empirische Punkte, die, wenn sie kombiniert angewendet werden, die Wehen einleiten.



Hegu Di 4 und Sanyinjiao Mp 6 wird in Kombination mit einem festen Druck für einige Minuten in einem stündlichen oder zweistündlichem Abstand akupressiert. Alle vier Punkte können verwendet werden oder aus praktischen Gründen z.B. Hegu Di 4 an der linken Hand in Kombination mit Sanyinjiao Mp 6 am rechten Bein. Diese Kombination kann 1 – 2 Stunden nach dem Beginn an der gegenüberliegenden Hand bzw. Bein wiederholt werden.



Ciliao Bl 32 kann zusätzlich in Kombination mit Hegu Di 4 und Sanyinjiao Mp 6 angewendet werden, indem die helfende Person fest von Ciliao Bl 32 zum Gesäß hin abwärts drückt über 5 Minuten ein oder zweimal täglich.

Akupressur bei medikamentöser Einleitung der Wehen

Wenn die Hebamme oder der Arzt sagt, dass eine medikamentöse Geburtseinleitung nötig ist, kann 3 Tage vor der Geburtseinleitung mit der Akupressur begonnen werden, mit dem Ziel effektive Wehen zu erzeugen und eine Reifung des Muttermundes zu fördern. Außerdem berichten Hebammen, dass sich die Akupressur günstig auf den Muttermund auswirkt, wenn die Wehen nicht spontan einsetzen und es besteht eine größere Chance auf eine Geburtseinleitung mit minimalen Eingriffen.

Akupressur für eine gewünschte Geburtseinleitung

Manche Frauen wünschen sich eine Geburtseinleitung zum Termin aus persönlichen Gründen. Zum Beispiel, wenn sich der Termin mit einem zeitlich festgelegten Besuch von weit angereisten Verwandten überschneidet oder der Partner beruflichen Verpflichtungen nachgehen muss.

Es sollte bekannt sein, dass der errechnete Geburtstermin nicht unbedingt der exakte Tag ist, an dem das Baby geboren wird. Es ist nur ein Hinweis, dass das Baby fällig ist, in Wirklichkeit werden nur 4% der Babys am errechneten Geburtstermin geboren.

Während die Akupressur als „natürlich“ angesehen wird, ist die medikamentöse Geburtseinleitung immerhin ein Eingriff. Ich würde jeder Frau raten auf jeden Fall die Wehen nur auf Empfehlung seines Arztes oder Hebamme einzuleiten. Der Geburtsvorgang ist zu komplex und obwohl die Akupressur sehr hilfreich zur Wehenförderung sein kann, ist ein Geburtsfortschritt nicht garantiert.

Akupressurpunkte bei Geburtsproblemen

Es gibt eine Vielzahl von Gründen warum Probleme während der Geburt auftreten können. In vielen Fällen zeigt sich eine direkte Reaktion innerhalb von 10 Minuten durch immer effizienter werdende Wehen, so dass kein Einschreiten mehr erforderlich ist. Dies zeigte sich durch positive Rückmeldungen von Hebammen, die diese Punkte vor dem Geburtsfortschritt benutzten, wenn nötig bei angemessenen medizinischen Eingriffen. Dies ist ein beabsichtigtes Mittel um die Wehen effizienter zu machen, aber unter Umständen sollten die medizinischen Eingriffe nicht verzögert eingesetzt werden, wenn die Hebamme oder der Arzt sie für notwendig erachten.

Hintere Hinterhauptslage

Die beste Position für ein Baby ist die vordere Hinterhauptslage, dass sich das Baby im Becken mit dem Kopf nach unten positioniert. Dabei ist das Kinn des Babys nach unten zur Brust gezogen, das Hinterhaupt ist nach vorne gerichtet und das Rückgrat schmiegt sich an die mütterliche Bauchdecke an. Liegt der Hinterkopf leicht linksseitig im Becken der Mutter spricht man von der linken vorderen Hinterhauptslage, wenn der Hinterkopf zur rechten Seite gerichtet ist, spricht man von der rechten vorderen Hinterhauptslage.

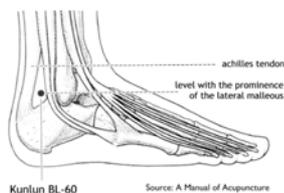
Liegt das Baby mit dem Hinterkopf an der Wirbelsäule der Mutter, wird diese Lage als hintere Hinterhauptslage bezeichnet. Dies wird in die linke hintere Hinterhauptslage und die rechte hintere Hinterhauptslage unterteilt. Der Kopf des Babys liegt nicht in einer optimalen Position über dem Muttermund, so dass in beiden Positionen die Wehen weniger effizient sind und sich der Muttermund nur zögerlich weitet. Die Frauen bekommen zunehmend Rückenschmerzen bedingt dadurch, dass der Rücken des Babys gegen die Wirbelsäule der Mutter drückt.

Es kann sein, dass die Frauen und die helfenden Personen durch die routinemäßigen vorgeburtlichen Untersuchungen, die durch die Hebamme oder den Arzt durchgeführt wurden, während der Geburt durch die Rückenschmerzen, die die Frau empfindet oder durch die Bemerkungen ihrer Hebamme oder ihres Arztes sich bewusst werden, dass das Baby sich in der hinteren Hinterhauptslage befindet.

Die nachfolgenden Punkte können ausprobiert werden, um das Baby während der Geburt in eine vordere Position zu drehen.

Rückmeldungen von Hebammen deuten darauf hin, dass diese Punkte erfolgreich angewendet den Geburtsvorgang zum Positiven verändern. Innerhalb von 10 Minuten werden die Wehen effizienter und die Rückenschmerzen reduzieren sich.

Kunlun Bl 60 in Kombination mit Sanyinjiao Mp 6

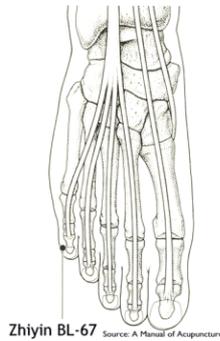


Diese Punkte können zusammen benutzt werden, indem Akupressur auf Kunlun Bl 60 für 2 Minuten, gefolgt von Akupressur auf Sanyinjiao Mp 6 für 2 Minuten angewendet wird. Am Besten werden beide Beine behandelt, so dass insgesamt 4 Punkte benutzt werden.

Zhiyin Bl 67

Punktlokalisierung:

Dieser Punkt liegt am kleinen Zeh an der Außenseite an der Basis des Zehennagels.



Akupressurtechnik:

Dieser Punkt wird durch die Hebamme mit einer sehr kleinen Nadel auf einem Pflaster (Dauernadel) für jeden Zeh stimuliert – ein Akupunkteur benutzt diese Nadeln in der Ohrakupunktur. Sie können zur Vorbereitung auf die Wehen und während der Geburt benutzt werden.

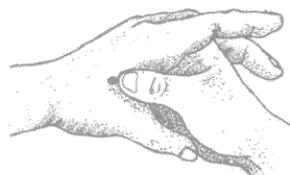
Wenn sich das Baby während der Geburt in der hinteren Schädellage befindet, können die Nadeln appliziert und belassen werden; wenn sie verrutschen, müssen sie neu platziert werden. Wird mit einem Ende eines Kugelschreibers oder dem Fingernagel der Punkt stimuliert, sollte die Akupressur bis zu 5 Minuten durchgeführt werden.

Wehenschwäche oder unzureichender Geburtsfortschritt

Wenn das Baby sich in der vorderen Hinterhauptslage befindet, aber der Geburtsfortschritt nicht effizient genug ist, können folgende Punkte in Kombination angewendet effizient die Wehen fördern und eine Weitung des Muttermundes erreichen.

Sanyinjiao Mp 6 und Hegu Di 4

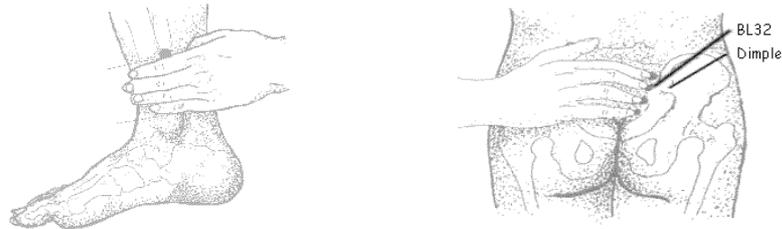
Akupressur kann für einige Minuten auf jedem Punkt durchgeführt werden. Wenn möglich kann Hegu Di 4 an einer Hand und Sanyinjiao Mp 6 am gegenüberliegenden Bein in Kombination akupressiert werden. 10 Minuten später kann diese Kombination an den gegenüberliegenden Punkten angewendet werden.



Muttermundrand

Dies ist ein Problem, wenn die Frau den Drang zum Pressen verspürt, obwohl der Muttermund sich noch nicht vollständig geöffnet hat. Der Muttermundrand ist geschwollen, so dass sich der Muttermund nicht vollständig öffnen kann. Die Frau wird von der Hebamme oder dem Arzt aufgefordert nicht zu pressen.

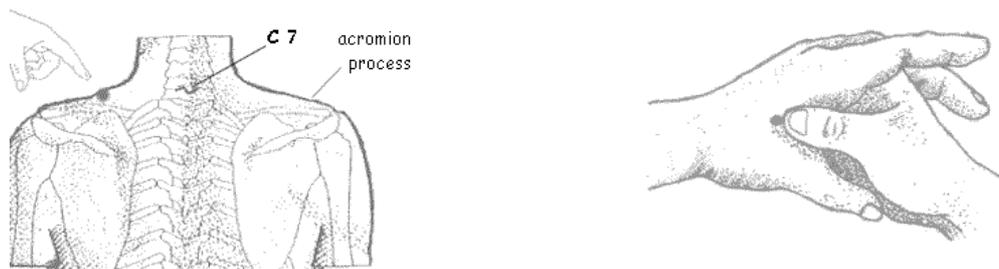
Wenn dieses Problem bei der Geburt auftritt, kann Sanyinjiao Mp 6 und Ciliao Bl 32 benutzt werden.



Starkes pressen mit den Fingerknöcheln auf Ciliao Bl 32 für 10 Minuten.
Falls möglich kann Sanyinjiao Mp 6 in Kombination dazu verwendet werden.

Störung des Geburtsfortschritts in der zweiten Wehenphase

Wenn der Muttermund vollständig geöffnet ist, aber Probleme beim Pressen durch den Geburtskanal auftreten, kann kräftige Akupressur auf Jianjing Gb 21 und Hegu Di 4 für 5 Minuten angewendet werden.

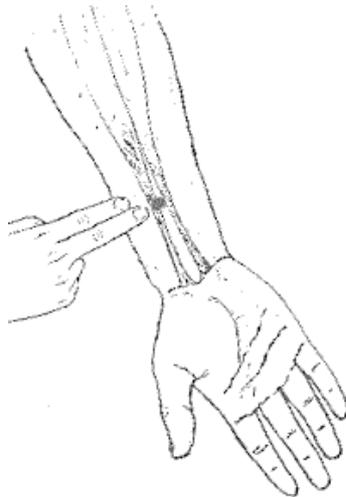


Übelkeit und Erbrechen während der Geburt

Neiguan Pe 6

Punktlokalisierung:

Dieser Punkt liegt 3 Querfinger von der Handgelenksfalte entfernt zwischen den Sehnen.
(Die Sehne des palmaris longus und die Sehne des flexor carpi radialis.)



Akupressurtechnik:

Dieser Punkt kann bei leichter Übelkeit bis hin zum Erbrechen verwendet werden. Der Punkt wird gedrückt bis die Symptome nachlassen, was in der Regel innerhalb von 5 Minuten geschieht.

Man kann die Akupressur an beiden Handgelenken oder nur an einem durchführen, je nachdem was praktischer ist.

Möglicherweise verwendet man ein Akupressurband, das hilfreich bei der Akupressur ist. Man bekommt sie in der Apotheke. Sie haben einen Plastikknopf, der auf den Akupunkturpunkt platziert wird und Druck ausübt.

Als Alternative kann es selbst gebastelt werden. Mit einem Gummiband wird ein runder Knopf befestigt und in die Haut gedrückt. Man sollte es fest anbringen, allerdings sollte es sich nicht unangenehm anfühlen.

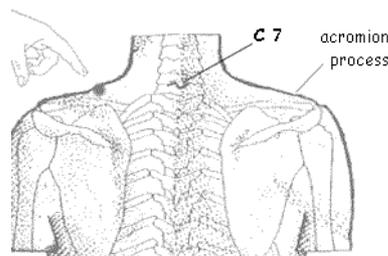
Akupressur nach der Geburt

Nachwehen

Diese Wehen treten unregelmäßig ein paar Tage nach der Geburt auf, damit sich der Uterus wieder zusammenzieht. Sie treten oft beim Stillen auf. Die Nachwehen können nach der Geburt des ersten Kindes mild sein, sie können aber bei weiteren Geburten zunehmen. Man benutzt hierfür Sanyinjiao Mp 6.



Akupressur auf Sanyinjiao Mp 6 kann, wenn sie zu Beginn des Stillens durchgeführt wird, die Intensität der Wehen reduzieren. Eine helfende Person kann beide Beine gleichzeitig behandeln, wenn dies nicht möglich ist, kann die Frau zunächst ein Bein akupressieren. Bei mehrfacher Akupressur dieses Punktes zeigt sich ein „magischer“ Effekt in Zusammenhang mit den Nachwehen und schwächer werdenden Schmerzen.



Stillen

Die helfende Person kann durch Akupressur am Punkt Jianjing Gb 21 vor oder beim Stillen den Milchfluss unterstützen. Akupressur auf diesem Punkt wirkt entspannend, so dass der Milchfluss einsetzt. Dieser Punkt liegt in einem Bereich, wo die Muskulatur der Frauen oft sehr angespannt ist und durch die Akupressur kann der Frau während des Stillens zu mehr Entspannung beitragen.

Debra Betts

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

Debra ist in Neuseeland eine registrierte Krankenschwester qualifiziert als Akupunkteur in London seit 1989. Zurück in Neuseeland verbringt sie ihre Zeit mit Unterricht an der Schule für Akupunktur, mit Schulungen von Hebammen in Akupunktur in der Schwangerschaft und zur Geburt und sie führt eine Privatpraxis mit dem Schwerpunkt in der Betreuung schwangerer Frauen.

Debra und ihr Ehemann haben drei Kinder. Die beiden jüngsten wurden natürlich entbunden mit den Techniken aus dieser Broschüre.

E-mail: acupressure@rhizome.net.nz

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

Abbildungen

Original Abbildungen von Tina Young

Mit Erlaubnis von A Manual Acupuncture, Peter Deadman und Mazin Al-Khafaji vervielfältigt (2001)