

Er verandert veel als je zwanger bent. Deze veranderingen vragen een aanpassing van je lichaam en het vinden van een nieuwe balans. Dit proces gaat niet altijd vanzelf. Er kunnen klachten ontstaan waarbij acupunctuur goed kan werken.

### Misselijkheid en vermoeidheid

In de eerste maanden van de zwangerschap gaat veel energie naar het zich ontwikkelende kindje. Je spijsvertering is daar gevoelig voor en vaak is dat de basis voor zwangerschapsmisselijkheid. Meestal gaat dat gepaard met diepe vermoeidheid.

Acupunctuur kan helpen om deze klachten te verlichten. Ook als de klachten heftig zijn. Acupunctuur kan helpen om meer energie in het gebied van je maag te brengen. De maag wordt rustiger en ontspannen en zal daardoor weer beter functioneren. Het vermogen om drank en voedsel op te nemen neemt hierdoor toe.

### Stuitligging

Later in de zwangerschap blijft een kindje soms in stuitligging. Recent onderzoek heeft aangetoond dat met moxatherapie de kans op tijdig draaien van het kindje flink toeneemt. Ik geef je uitleg en instructie zodat je moxatherapie veilig thuis kunt toepassen, eventueel samen met je partner. Het is eenvoudig en prettig om dit samen te doen en het kost niet veel tijd. Moxatherapie kan in overleg met de verloskundige gestart worden vanaf de 33ste week.

### Weeën

Acupunctuur kan op een veilige en natuurlijke manier helpen om de bevalling op gang te brengen. Als de uitgerekende datum gepasseerd is en er geen complicaties zijn, kan acupunctuur je weeën op een natuurlijke manier op gang brengen. Dit in overleg met de verloskundige.

### Herstel na zwangerschap

Als het herstel na de zwangerschap moeizaam verloopt, je energieniveau laag blijft, of je op een andere manier het gevoel hebt niet lekker in je vel te zitten, dan kan acupunctuur helpen om je weer energiever te voelen.



*Sinds 2001 werkzaam als acupuncturist  
in Utrecht Leidsche Rijn en Amersfoort*

*Maak een afspraak: 06 1101 4978*



**Acupunctuur Bas van Dijk**

Joan Mirostraat 9 | Utrecht | Leidsche Rijn  
Hendrik van Viandenstraat 15 | Amersfoort  
[www.acupunctuurpraktijk.nu](http://www.acupunctuurpraktijk.nu)