

Akupunktura v těhotenství

MUDr. Eva Dědicová, GYNED s.r.o.

V období těhotenství můžeme využít možnosti akupunkturního ošetření u řady patologických stavů a onemocnění, kde je léčba prostředky západní medicíny často problematická a riziková s řadou nežádoucích účinků – léky na bolest (analgetika), léky proti zvracení, projímadla a další. Naproti tomu – je-li správně indikováno – je akupunkturní ošetření bezpečné, bez rizika řady nepříjemných nežádoucích účinků.

V akupunkturním ošetření se zejména na začátku těhotenství používají menší tenčí jehličky, volíme maximálně 6–8 jehliček na jedno sezení. Akupunktura je v těhotenství obvykle snášena bez potíží, aplikace jehličky je nebolestivá – spíše se dostaví tzv. „pocit čchi“ – jemné mravenčení či pocit rozlévání se tepla, které se šíří z místa vpichu.



Na začátku těhotenství lze využít akupunkturu **v léčbě těhotenských nevolností a zvracení**. Tato léčba jde samozřejmě ruku v ruce s režimovými opatřeními – malé porce nedráždivých jídel (á la batolecí strava – polévky – hlavně vývary masové nebo zeleninové, vařená rýže, brambory, dušené maso, dušená zelenina, kaše ovesná, pohanková, rýžová lehce oslazené medem, čekankovým sirupem apod.) – ideálně 5x denně, malé doušky pití – voda, neochucené minerálky, slabý čaj bylinkový, černý nebo zelený... dostatek odpočinku a spánku, přiměřený pohyb – ideálně procházky na čerstvém vzduchu 30–40 minut 2× denně. Určitě je vhodné vyhýbat se zbytečným stresovým situacím. K takto nastavenému režimu lze doplnit ošetření akupunkturními jehličkami – tělovými nebo permanentními ušními – cca 1–2× týdně.



Dalším velmi častým steskem těhotných je **zácpa**, což je dáno účinkem těhotenských hormonů, které zpomalují střevní peristaltiku (pohyb střev), snížením fyzické aktivity těhotné, špatným pitným režimem a leckdy i skladbou jídelníčku. Důležitá jsou opět režimová opatření – dostatečný pitný režim, příjem vlákniny (ovoce, zelenina, tmavé pečivo), pokud není známá nesnášenlivost laktózy – i konzumace zejména zakysaných mléčných výrobků – kefíry, acidofilní mléko, apod. S výhodou lze přidat akupunkturní sezení opět 1–2× týdně.

Akupunktura se může uplatnit i **v léčbě bolestivých stavů v graviditě** – bolesti v zádech, bolesti hlavy, migrény, kdy se obecně nedoporučuje nadužívání léků proti bolesti – analgetik. Akupunkturní body vhodné k ošetření a počet jehliček volíme vždy individuálně podle konstituce pacientky a charakteru obtíží.



Samostatnou kapitolou je **léčba poruch spánku a stavů úzkosti a neklidu**, které se objevují ve větší či menší míře prakticky u všech těhotných zejména v pokročilejších fázích těhotenství – špatný spánek zapříčiněný rostoucí dělohou, která omezuje polohu při spaní, strach a obavy z blížícího se porodu atd. Také zde můžeme pomoci akupunkturním ošetřením. Výběr bodů, množství jehliček a frekvence sezení se opět řídí individuálními potřebami těhotné.



Na konci těhotenství máme možnost pomocí akupunktury **ovlivnit nesprávnou předporodní polohu plodu**. Jemnou stimulací příslušných bodů lze docílit otočení plodu do polohy podélné hlavičkou.

Dále lze nabídnout ošetření usnadňující otevírání porodních cest – tzv. **zrání hrdla děložního a nastartování kontrakcí** vedoucích k porodu u potermínové gravidity (přenášení). Akupunkturní ošetření lze s výhodou kombinovat i s tzv. Hamiltonovým hmatem, který usnadňuje otevírání porodních cest a používá se běžně v naší moderní medicíně.



Po porodu můžeme prostřednictvím akupunktury maminkám pomoci **nastartovat laktaci (kojení)** a zmírnit obtíže spojené se záněty prsů – mastitidou. Záněty samozřejmě v první řadě léčíme antibiotiky, antipyretiky (léky zmírňující teplotu), obklady, hygienickými opatřeními. Akupunktura však může po léčbě zánětu pomoci opět rozběhnout laktaci.



V poslední řadě je dobré zmínit také možnost akupunkturního ošetření **v léčbě odvykání kouření** pro nastávající maminky, které se své vášně nestihly zbavit ještě před otěhotněním. V tomto případě používáme permanentní ušní jehličky, které se aplikují 1–2× za 14 dnů. Nezbytnou nutností je samozřejmě pevné rozhodnutí těhotné s kouřením přestat a něco konkrétního pro zdraví své i svého dítěte udělat.