



*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*  
[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)

## Bevalling opwekken drukpunten

Acupressuur is een onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde en wordt al duizenden jaren toegepast. Je drukt bepaalde punten in op een meridiaan en stimuleert daar de energie, ook wel Qi genoemd. Deze energie stroomt door jouw meridianen heen. Deze meridianen komen overeen met jouw hoofdzenuwen in je lichaam. Daar stroomt continu informatie doorheen. Acupressuur beïnvloedt deze energiestromen van je zenuwen in je lichaam en daarmee je zelf genezend vermogen. Door het uitoefenen van stevige druk op bepaalde punten wordt je lichaam geactiveerd om de balans in je energiehuishouding te herstellen.

## Pijnbestrijding bevalling

Acupressuur zorgt voor het vrijkomen van endorfines, serotonine en oxytocine (ja: het hormoon wat ook vrij komt om weeën op te wekken!) en blokkeert pijnreceptoren naar je hersenen, het versterkt de bloeddorstrooming. Bij een voorbereiding op de bevalling: maakt het je baarmoedermond ontspannen en het versterken van de effectiviteit van je weeën.

## Drukpunten bevalling

Deze drukpunten zijn niet alleen om je bevalling op te wekken. Je kan ze ook inzetten tijdens je bevalling. Heb je ze niet geoefend wekelijks vooraf vanaf week 37, of ben je er niet op tijd mee begonnen in je bevalling, dan zullen ze wel wat minder effect hebben. Het versterkt met de herinnering van je lijf. En als je je ook nog eens voorstelt wat er gebeurt met je lichaam als je het punt indrukt: dan maak je een extra connectie tussen jouw hersenen en de rest van je lichaam.

## Wanneer ben je overtijd?

Een zwangerschapsduur varieert nogal per vrouw van nature. Je bent pas officieel overtijd na een zwangerschapsduur van 42 weken. Gemiddeld wordt een eerste kindje ruim na de 40 weken geboren. De veiligste draagtijd voor je baby is tussen de 40 en 41 weken. Gaat het goed met jou en je baby, dan hoeft je dus niet per se de geboorte te stimuleren. Ook na 42 weken gaat er geen knopje op je placenta opeens uit.



Meer dan 20 jaar kennis en kunde  
Acupunctuur – Kruiden – Hypnose  
Expertise: zwangerschapsklachten, voorbereiding bevalling en  
postpartum herstel

[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)



*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*  
[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)

Omdat het idee van langer dragen vooral veel stress kan veroorzaken dat je medisch wordt, kan het fijn zijn om tijdig al de drukpunten te oefenen en jij of je partner ze ook kunt gebruiken tijdens je bevalling.

## Wanneer en hoe vaak drukpunten opwekking bevalling?

Ik raad aan om vanaf week 36 eens per week de drukpunten in te drukken en pas te starten met dagelijks (meerdere malen) acupressuren als jij je klaar voelt voor je bevalling. Vind je je gevoel daarin volgen lastig, dan kan je ook dit schema aanhouden:

week 36: 1x  
week 37: 2x  
week 38: 3x  
week 39: dagelijks  
week 40 : 2x per dag  
week 41: 3x per dag  
vanaf week 41 en 3 dagen: meerdere malen per dag

Stevig indrukken en minimaal 1 minuut aanhouden.

## Hoe voelen weeën

Weeën voelen als het gevoel alsof je je menstruatie gaat aankrijgen. Alleen dan niet aanhoudend en zeurend, maar het zwelt aan als een golf en gaat ook weer weg. Heb jij het gevoel dat je binnenkort gaat menstrueren, en is dit wel zeurend en aanhoudend, dan is dit HET teken dat jouw lichaam er klaar voor is en het aan het starten is. Dit allerbeginteken van je bevalling kan wel nog dagen aanhouden, maar je lijf is echt bezig.

Als je 40+ weken bent en nog niks van menstruatiergevoelens met name 's nachts voelt: dan kan meerdere malen per dag deze acupressuur je helpen.

## Starten weeën opwekken

Volg je gevoel wanneer je wilt starten, zodat je het gebruikt om je baarmoeder rustig te begeleiden om makkelijker open te gaan, te ontspannen en pijnstillende endorfines aan te maken.

Teveel en te vroeg stimuleren is niet per se beter: het kan erop duiden dat je graag de



Meer dan 20 jaar kennis en kunde  
Acupunctuur – Kruiden – Hypnose  
Expertise: zwangerschapsklachten, voorbereiding bevalling en  
postpartum herstel

[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)



*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*  
[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)

controle wilt houden en je angst ervaart (en dat zorgt er juist voor dat je je bevalling uitstelt en je baarmoeder niet gemakkelijk open gaat). Je wilt namelijk een goede bevalling en dat is als jouw lichaam en baby er klaar voor zijn en je lijf niet teveel gepusht wordt tot iets waar het niet klaar voor is. Een keertje oefenen is geen probleem, maar te vroeg dagelijks meerdere keren stevig indrukken, is niet per se je recept voor een goede bevalling. Dan push je jezelf teveel en blijf je waarschijnlijk ook teveel in je controle-gevoel zitten. Bevalen = overgave aan je lichaam.

## **Medisch bevallen opwekken**

Echter als je medisch bent en je voor een bepaalde week bevallen moet zijn, dan is het handig om al in week 36 te starten met het dagelijks indrukken van de drukpunten en dit rustig op te voeren naar meerdere malen per dag. Overweeg dan ook acupunctuur, dat werkt effectiever, en we kunnen je ook adviseren met kruiden. Een natuurlijke manier van extra stimulatie is altijd handiger dan een chemische inleiding.

## **Drukpunten pijnbestrijding bevalling**

Tijdens je bevalling kan je de meeste drukpunten ook inzetten als pijnbestrijding, dus ze een x op tijd oefenen kan wel handig zijn. Tijdens de bevalling zelf werken de punten het best als je ze al vroeg in de bevalling gebruikt.

## **Hoe doe je acupressuur?**

Acupressuur is geen massage, maar je oefent met je vingers of duimen een directe stevige druk uit op een specifieke plek op het lichaam en houdt dat minimaal een minuut aan. Het handigste is als je partner het voor je doet en jezelf kan ontspannen.

## **Waarom nog acupunctuur ter voorbereiding van je bevalling**

Acupunctuur gaat dieper en de naald stimuleert je zenuwkanaal veel effectiever. Bij een voorbereiding op de bevalling zal je acupuncturist van Vrouwengeneeskunde kijken naar je tong en je pols voelen. In combi met jouw verhaal bepalen we wat in jouw lichaam wel en minder goed in balans is. Zo kan je acupuncturist beoordelen welke naalden wel en niet te plaatsen. Zij geeft je energie en ontspant daar waar nodig. Je baarmoedermond verweekt en



Meer dan 20 jaar kennis en kunde  
Acupunctuur – Kruiden – Hypnose  
Expertise: zwangerschapsklachten, voorbereiding bevalling en  
postpartum herstel

[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)



*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*  
[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)

wordt soepel. Je klachten verbeteren, waardoor je vanzelf van binnenuit vertrouwen gaat voelen om je bevalling in te gaan.

Het is veel meer maatwerk vanuit een Chinees geneeskundige diagnose, dan alleen zelf de drukpunten doen. Net als iedere bevalling en ieder mens en baby uniek is, is onze acupunctuurformule voor jou ook niet standaard. Wij hebben de kennis en kunde door de jaren heen opgebouwd wat het best is om te doen.

Daarbij hebben we ontzeten veel ervaring rondom bevallen en zetten we ook visualisatie en video in. Je mag je partner altijd meenemen, dan leggen we hem de acupressuur uit. Lees [hier](#) meer over je voorbereiding op je bevalling met acupunctuur.

## De acupressuurpunten

### Drukpunt Blaas 32

Dit punt kan je inzetten tegen pijn en tegelijk voor het opwekken van jouw bevalling. Blaas 32 stimuleert de samentrekkingen van je baarmoeder en verdoofd. Vooral bij rug weeën is dit een erg prettig punt.

### Wanneer gebruik je Blaas 32

Bij de openingsweeën van je baarmoedermond of als voorbereiding of opwekking van je bevalling.

### Waar vind je Blaas 32

In je sacrum zitten kuiltjes en Blaas 32 is het 2<sup>e</sup> kuiltje van boven in het sacrum boven je billen.

Als je vanaf je bilspleet je wijsvinger omhoog legt, en dan je eerste 2 vingerkootjes omhoog gaat en dan vandaar met je vingers opzij gaat: dan val je in de holletjes van Blaas 32.

Maar maak je niet al te druk als je niet zeker weet of je het juiste holletje hebt: alle holletjes in het sacrum geven eenzelfde werking. Kijk op welke plek drukken het prettigst voelt!



Meer dan 20 jaar kennis en kunde  
Acupunctuur – Kruiden – Hypnose  
Expertise: zwangerschapsklachten, voorbereiding bevalling en  
postpartum herstel

[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)

*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*  
[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)



Twee vingerkootjes (van de vrouw zelf) omhoog vanaf de bilspleet en dan vandaar opzij: en je valt in de kuiltjes



Je voelt de kuiltjes in het sacrum. Van bovenaf geteld is het het 2e kuiltje. Maar geen stress: de andere kuiltjes werken ook. Het kuiltje wat het fijnst voelt: is het goede kuiltje[/caption]

#### **Hoe doe je acupressuur op Blaas 32?**

Je partner, verloskundige of doula gebruikt zijn/haar duimen of knokkels en duwt stevig op dit punt.

#### **Drukpunt Dikke Darm 4**

*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*  
[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)

Dikke Darm 4 geeft beweging in je onderbuik en dus ook in je baarmoeder. Het is vooral geschikt als je lijf meer in beweging moet komen om je bevalling in gang te zetten, of als je pijn ervaart in je onderbuik tijdens je bevalling. Het fijne is dat je dit punt makkelijk zelf kunt acupressuren.

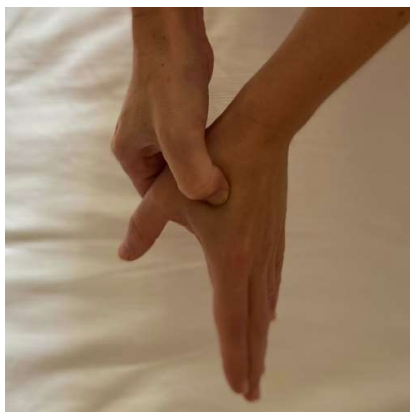
Samen met het acupressuurpunt Milt 6 versterkt je je Dikke Darm 4 punt.  
Als je jouw bevalling wilt opwekken: dan iedere 2 uur alle punten afwisselend 1 minuut sterk indrukken.

#### **Wanneer gebruik je Dikke Darm 4**

Je kunt dit punt prima gebruiken bij zowel je openingsfase van je baarmoedermond als je uitdrijvingsfase van je baby. Maar ook als je je bevalling wilt opwekken. Het werkt zowel pijnstillend en tegelijk stimuleert het je weeën.

#### **Waar vind je Dikke Darm 4**

Je vindt Dikke Darm 4 tussen je botten van je duim en je wijsvinger. Het is het hoogste punt dat wordt gevormd als je je duim tegen je wijsvinger aanhoudt.



#### **Hoe doe je acupressuur op Dikke Darm 4?**

Druk met je duim of wijsvinger stevige druk uit. Het voelt meestal een pijnlijk, zenuwachtig gevoel als je er goed op drukt. Tijdens je bevalling kan het natuurlijk wel zijn, dat je dit gevoel niet meer voelt.



*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*  
[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)

## **Drukpunt Milt 6**

Door milt 6 in te drukken zorg je voor een ontspanning in je onderlichaam op een diep niveau. Deze meridiaan is verbonden met je baarmoedermond, waardoor het effect heeft op de verweking en het soepel open gaan van je baarmoedermond.  
Afwisselend of tegelijk ingedrukt met Dikke Darm 4 versterk je dit punt.

Als je je bevalling wilt opwekken: druk je al deze punten afwisselend 1 minuut sterk in iedere 2 uur.

## **Waar vind je Milt 6**



Milt 6 kan je vinden door jouw eigen vier vingers boven het topje van je binnenste enkelbot te leggen. Het punt ligt daar precies boven. Meestal val je in een zacht holletje op deze plek.



Meer dan 20 jaar kennis en kunde  
Acupunctuur – Kruiden – Hypnose  
Expertise: zwangerschapsklachten, voorbereiding bevalling en  
postpartum herstel

[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)

*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*

[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)



### **Hoe doe je acupresuur op Milt 6**

Met je duim kan je partner, verloskundige of doula druk uitoefenen. Zelf is het wat lastiger om te doen. Dit punt kan je al vanaf het begin van de bevalling gebruiken. Het mag gelijktijdig of afzonderlijk per been. Je kan het ieder half uur 1 minuut stevig indrukken.

### **Drukpunt Galblaas 21**

Galblaas 21 heeft een sterk dalende werking. Vooral als je kindje nog niet voldoende is ingedaald of tijdens je bevalling moeite heeft om te dalen. Hou je misschien zelf ook nog spanningen vast, die je nog niet hebt kunnen loslaten? Vaker last van nek/schouderklachten? Dan is dit punt waarschijnlijk een erg goed punt voor jou om in te drukken. Door het dalen te bevorderen, zorgt het ook voor een sterkere stimulatie van je baarmoeder

### **Waar vind je Galblaas 21**



*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*  
[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)

[caption id="attachment\_7927" align="aligncenter" width="214"]



Tussen deze 2 punten: in het midden zit Galblaas

21[/caption]

Dit punt ligt in het midden van het uitsteeksel van je nekwervel tot puntje van je schoudergewricht. En dan bovenop je schouderpier.

[caption id="attachment\_7928" align="aligncenter" width="284"]



Dit is het punt Galblaas 21[/caption]

### **Hoe acupressuur je Galblaas 21?**

Je partner, verloskundige of doula gebruikt zijn/haar duim, elleboog of een pollepel en drukt stevig naar beneden. Handigste is als diegene achter je staat en jij zit.

### **Nier 1**



*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*  
[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)

Kom je maar niet tot rust in de laatste weken van je verlof of ben je zelfs angstig of onrustig over je bevalling of tijdens je bevalling. Dit punt trekt je weer diep in je lichaam en brengt je geest tot rust.

Soms is het veel belangrijker om eerst tot diepe rust te komen om de bevalling in te zetten en op te wekken, dan bewegende punten te stimuleren. De bevalling is namelijk eenzelfde omslag als van Winter naar Lente. En heb je geen goede Winter gehad, dan is er ook een minder sterke omslag naar de Lente.

In mijn persoonlijke ervaring als acupuncturist is bij het gros van mijn zwangere clientèle dit aan de hand: te weinig rust, nog teveel activiteit en kan moeilijk in meditatie. Dit punt helpt je hier meer in te komen. Het punt kan je ook inzetten als je onrustig of te weinig slaapt, je teveel in je hoofd zit.

### **Wanneer gebruik je Nier 1?**

Hét punt als je je bevalling wilt opwekken, maar nog te actief bent en te ongedurig. Tijdens je openingsfase van je baarmoedermond kan door ontspanning de pijnstillende hormonen veel makkelijker aangemaakt worden. Als je dus stress ervaart en angst, waardoor je zelfregulerende pijnstilling niet voldoende optreedt en je dus in een "Pijn-stress-angst-Pijn- looping" terecht komt, kan Nier 1 ervoor zorgen dat je weer diep ontspant en er een golf van pijnstillende hormonen wordt aangemaakt. Daardoor kan je baarmoedermond veel makkelijker openen.

**Let op:** Heel soms kan je zo ontzettend ontspannen van dit punt: dat je weeënactiviteit stopt. Zorg dan dat je het punt weer los laat, evt even een slaapje gaat doen en daarna Dikke Darm 4 in combinatie met Milt 6 en Lever 3 gaat stimuleren. Je bevalling kan met een flink rustmoment gewoon weer (de volgende nacht) verder gaan als alles goed gaat met je baby. Dat is nl een 'be thankfull and restperiod' voor je lijf.

### **Waar vind je Nier 1?**

Onder je voet: in het holletje op ongeveer op 1/3 van je voet



Meer dan 20 jaar kennis en kunde  
Acupunctuur – Kruiden – Hypnose  
Expertise: zwangerschapsklachten, voorbereiding bevalling en  
postpartum herstel

[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)

*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*  
[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)



### **Hoe doe je acupressuur op Nier 1?**

Met duim kan je partner, verloskundige of doula het stevig indrukken. Maar je kunt ook op een knikker of golfballetje gaan staan.

### **Lever 3**

Ben je snel geïrriteerd of ervaar je frustratie met jezelf of je omgeving? Dan is dit punt voor jou om in te drukken om weer tot ontspanning te komen en de flow in je onderbuik te brengen. Het kan ook tegelijk met Nier 1: dan versterkt de werking.

Ook met dikke darm 4 kan je het tegelijk gebruiken om juist meer nadruk op het sterker worden van de weeën te leggen.

### **Waar vind je lever 3?**

Op de bovenkant van je voet op het vlees tussen je dikke teen en je tweede teen in.

*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*

[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)



### **Hoe doe je acupressuur op Lever 3?**

Met de wijsvinger of duim in te drukken.

### **Blaas 60**

Is de ligging van je baby niet optimaal? En vordert daardoor je bevalling niet? Naast bewegen met je heupen of in de ijsbeer-houding (op handen en voeten), kan ook het punt Blaas 60 je helpen tijdens je bevalling.

### **Wanneer gebruik je Blaas 60**

Ter voorbereiding van je bevalling als het oefenen van je drukpunten.

In de openingsfase: om je baby meer te laten dalen.

Bij de uitdrijving: als je baby niet goed ligt, bijv. een sterrenkijker is Niet optimale ligging baby, helpt je baby verder indalen.

### **Waar vind je Blaas 60**

Aan de buitenzijde van je voet, direct naast je enkelbot in het holletje



*Acupunctuur nog effectiever + volledig afgestemd wat jouw lijf nodig heeft*

[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)



### **Hoe doe je acupressuur op Blaas 60**

Tijdens uitdrijffase: in blijven drukken zolang dat je bevalling niet vordert bij een baby met geen optimale ligging in het geboortekanaal. Wel iemand anders laten doen.

Als voorbereiding op je bevalling: 1 minuut per keer.

### **Ervaring acupuncturisten Daniëlle, Wendy en Esther**

Zelf hebben we alle drie veel ervaring met de ingrediënten voor een natuurlijke bevalling en met acupunctuur als voorbereiding. Al jaren behandelen wij met veel succes vrouwen met acupunctuur om in vertrouwen in hun lijf en tijdig te bevallen.

Soms krijgen we vrouwen in paniek in de 41e week en lukt het ook vaak om de bevalling alsnog op te wekken. Echter liefst behandelen we je vanaf week 36 wekelijks zodat je vanuit rust, vertrouwen en overgave deze bijzondere overgang naar moederschap kan ervaren. Mocht je daar meer over willen weten, kijk dan op

[www.vrouwengeneeskunde.nl/zwanger-en-bevallen/bevalling/](http://www.vrouwengeneeskunde.nl/zwanger-en-bevallen/bevalling/)

**Acupunctuur in Utrecht:** *Plan tijdig in, onze agenda's lopen zeer snel vol. Handigste is om vanaf week 36 wekelijks in te plannen t/m je 41e week voor de meeste effectiviteit. Zodra je bevalt: vervallen de resterende afspraken. De eerste afspraak is een 'intake zwangerschap'.*



Meer dan 20 jaar kennis en kunde  
Acupunctuur – Kruiden – Hypnose  
Expertise: zwangerschapsklachten, voorbereiding bevalling en  
postpartum herstel

[www.vrouwengeneeskunde.nl](http://www.vrouwengeneeskunde.nl)