



## Snel overzicht: acupressuur voorbereiding + tijdens bevalling

Druk afwisselend minimaal 1 a 2 minuten stevig in aan beide kanten

<p><b>Milt 6 Opening baarmoedermond</b></p> 	<p>Versterkt weeën</p> <p>Opent en rijpt baarmoedermond</p> <p>Geen volledige ontsluiting</p> <p>Pijnvermindering na bevalling</p> <p>Versterkt in combi met Dikke Darm 4</p>	<p><b>Nier 1 - Kalmerend</b></p> 	<p>Sterk kalmerend en daardoor pijnstillend</p> <p>Angstreducerend</p> <p>Let op: kan soms zo ontspannen dat bevalling stopt.</p> <p>Dan: slapen/rusten en daarna milt 6/dikke darm 4 inzetten</p>
<p><b>Dikke Darm 4 Pijnstillend</b></p> 	<p>Pijn vermindering</p> <p>Versterkt weeën</p> <p>Opent en rijpt de baarmoedermond</p> <p>Brengt beweging in onderbuik</p> <p>Versterkt in combi met Milt 6</p>	<p><b>Lever 3 – Kalmerend</b></p> 	<p>Stressreductie bij irritatie, brengt in de flow</p> <p>pijnstillend</p> <p><b>Waar?</b> Tussen grote teen en 2<sup>e</sup> teen in en dan op de wreef in een holletje</p>
<p><b>Bl 32 pijnstillend rugpijn</b></p> 	<p>Pijnstillend rug</p> <p>Makkelijker openen baarmoedermond door ontspanning</p> <p><b>Waar?</b> 2 vingerkootjes vanaf bilspleet en dan opzij in kuiltjes</p>	<p><b>GB 21 – Naar beneden</b></p> 	<p>Baby verder laten dalen</p> <p>Door de dalende werking ook baarmoeder rijpen</p> <p><b>Waar?</b> Bovenop en in het midden van je monnikskapspier</p>
<p><b>Blaas 60 – Ligging baby</b></p> 	<p>Ligging baby optimaliseren bijv bij sterrekijker</p> <p>Dalende werking baby en pijnstillend</p> <p><b>Waar:</b> Buitenkant voet in het holletje naast je enkel</p>	<p><b>Ga in overgave van je lijf</b></p> 	<p>Adem naar je buik en ga in overgave: je maakt dan pijnstillende hormonen aan.</p> <p>Bij stress maak je adrenaline aan en vloeit je energie weg van je baarmoeder door vecht/vlucht/bevriesreactie.</p>

