



Jolanta Skiba

Acupuncture | Massage | Nutrition Therapy



Hoe helpt acupunctuur je tijdens de zwangerschap

Acupunctuur tijdens de zwangerschap biedt vrouwen een alternatieve (medicijnvrije) mogelijkheid om de gezondheid en het welzijn te bevorderen. Denk bijvoorbeeld aan pijn in je bekken, onderrug of ribben, ochtendmisselijkheid en hoofdpijn. Acupunctuur kan ook goed helpen bij de voorbereiding op de bevalling. Als je tegen of over je uitgerekende datum loopt, kan acupunctuur helpen om de bevalling op gang te brengen.

De volgende algemene klachten kunnen vaak met succes worden behandeld:

- ✓ Zwangerschapsmisselijkheid
- ✓ Moeheid
- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Maagzuur
- ✓ Constipatie
- ✓ Angst en depressie
- ✓ Sinusitis
- ✓ Hoge bloeddruk
- ✓ Slaapproblemen
- ✓ Oedeem (vasthouden van vocht)
- ✓ Spierpijn
- ✓ Vaginale jeuk
- ✓ Stuitligging

 +31(0)685 564 967

 info@jolantaskiba.nl



www.jolantaskiba.nl

Zwangerschapspijn

Acupunctuur is veilig en effectief in het behandelen van (mogelijke) pijn gedurende de zwangerschap. Het bevordert de circulatie heeft een positieve uitwerking op zwellingen en ontstekingen. De meest voorkomende klachten kunnen worden behandeld, zoals:

- ✓ Nek en hoge rugpijn
- ✓ Lage rugpijn en ischias
- ✓ Kramp in de benen
- ✓ Pijn in de ribben
- ✓ Pijn rond het schaambeen
- ✓ Hoofdpijn en migraine
- ✓ Carpaal tunnelsyndroom

Ondersteuning tijdens de verschillende fasen van de zwangerschap

In **het eerste trimester** biedt acupunctuur hulp bij veel voorkomende klachten zoals misselijkheid, braken, hoofdpijn en moeheid.

Gedurende **het tweede trimester** ervaren vrouwen veel veranderingen in het lichaam doordat de baby flink groeit. Door een verkeerde houding kun je last krijgen van rugpijn. Acupunctuur behandelingen kunnen deze klachten doen afnemen of reduceren. Dit geldt ook voor klachten als maagzuur, ongerustheid en depressie tijdens deze fase van de zwangerschap.

In **het derde trimester werkt** acupunctuur ondersteunend bij klachten zoals oedeem, constipatie, slapeloosheid, hoge bloeddruk, carpaal tunnelsyndroom en maagzuur. Acupunctuur helpt bij de voorbereiding van het lichaam op de bevalling door het verweken van de baarmoedermond en helpt het lichaam efficiënt weeën op te wekken. Vrouwen geven aan dat wanneer ze tijdens de zwangerschap (vooral in het 3e trimester) acupunctuur hebben gebruikt, ze sneller en minder gecompliceerd bevallen.

Ik bied ook **pre-birth acupunctuur** aan, dit is bevallingsvoorbereidende acupunctuur vanaf week 35 tot aan de bevalling. Deze wekelijkse behandeling verbetert de doorbloeding van de baarmoeder, helpt de baarmoedermond te verweken en het lichaam voor te bereiden op een soepel verlopende en blijde geboorte. Pre-birth acupunctuur voorkomt 'over tijd' raken (serotiniteit, d.w.z. 42 weken zwanger) en helpt vrouwen om te bevallen rondom de uitgerekende datum).

Over mij

Ik heb mijn studie Acupunctuur afgerond aan de Shenzhou Open University in Amsterdam. Hier heb ik ook de intensieve studie Foundation of Western Medicine afgerond. Het combineren van Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) en westerse geneeskunde zorgt ervoor dat ik je hulpvraag vanuit meerdere invalshoeken kan bekijken.

Ik volg de ontwikkelingen op het gebied van acupunctuur nauwkeurig, ondermeer door het volgen van seminars van gerenomeerde artsen en professionals op het gebied van de gynaecologie. Het is heel belangrijk voor mij om mijn kennis ook te blijven uitbreiden om zo mijn cliënten zo goed mogelijk te kunnen helpen.

Voor meer informatie ga naar mijn website
www.jolantaskiba.nl

Wil je meer weten?

Voel je vrij om een afspraak te maken.

 info@jolantaskiba.nl

 +31(0)685 564 967

Intake/consultatie: € 30, - (± 30min)

Vervolgafspraak/behandeling € 70, - (± 60min)

Om te weten of de behandeling ook vergoed wordt door jouw zorgverzekeraar, is het belangrijk van tevoren te controleren wat binnen jouw aanvullende zorgpakket valt. Ik ben lid van: ZHONG (Nederlandse Vereniging voor Traditionele Chinese Geneeskunde)



www.jolantaskiba.nl