

Natural pain relief techniques for childbirth using



Debra Betts - NZRN, MBAA, NZRA

Desidero ringraziare tutte le persone che hanno dedicato il loro tempo affinché questa dispensa sia potuta essere pubblicata.

Traduzione in Italiano: Loredana Zordan

CORSO FORMAZIONE 22 settembre 2009

MIPA Centro Studi

www.mipaonline.com

Introduzione

Come agopunturista e` dal 1992 che promuovo l'uso della digitopressione nel travaglio. All'inizio ero alquanto scettica dell'efficacia effettiva di questo metodo ma credevo che potesse almeno essere "utile".

Inizialmente, anche se soddisfatta del feedback positivo che stavo ricevendo da alcune coppie (le donne raccontavano di una riduzione del dolore delle contrazioni e un maggiore controllo durante il parto), da agopunturista credevo che l'agopuntura sarebbe stato il metodo prescelto per ridurre il dolore durante il parto. Quando poi utilizzai la digitopressione durante il parto del mio secondo figlio capii davvero il significato del feedback che avevo ricevuto.

Non si trattava semplicemente di commenti come "che piacevole" piuttosto che "credo sia utile, ma proprio " torna e applica una pressione qui, subito!". Per quanto riguarda me stessa la pressione sul Cilio BL – 32 pareva dimezzare l'intensita` delle contrazioni, a patto che il mio partner applicasse una forte pressione con le nocche. Il cambiamento che questo ha portato alla mia percezione del parto e` stato notevole, niente digitopressione e nel giro di 2 o 3 contrazioni l'intensita` era aumentata, digitopressione diretta e il dolore diminuiva immediatamente.

Avevo gia sperimentato l'agopuntura nel corso del mio primo parto (agopuntura all'orecchio e agopuntura a Cilio BL – 32 e poi i TENS) e mentre in alcuni momenti mi sembrava utile, la digitopressione invece produsse un' incredibile riduzione sulla mia percezione del dolore.

La digitopressione inoltre mi permise una certa liberta di movimento e l'opzione di utilizzare l'acqua durante il parto, per questo divenne la mia scelta per il parto del mio terzo figlio.

Il continuo feedback che ricevo da ostetriche e coppie mi ha portato a credere che la digitopressione è in grado di portare risultati che eguagliano se non addirittura sorpassano quelli riscontrati con l'agopuntura come strumento antidolorifico da utilizzare nel parto. Le donne mi comunicano con consistenza una notevole riduzione del dolore accompagnata da un'elevata sensazione di benessere e soddisfazione generale con il parto.

Nel 1995 segui un gruppo di 74 donne alle quali ho insegnato la digitopressione per più di un anno , l'88% di queste donne utilizzò la pratica durante il parto, di queste l'86% utilizzò la digito pressione con successo come metodo di riduzione del dolore durante il travaglio. Il 66% descrisse la pratica con termini come "eccellente" e "ottimo". Delle quattro coppie che utilizzo anche la macchina (TENS) , tre smisero immediatamente, preferendo tornare alla digitopressione.

I punti di digitopressione evidenziati in questa dispensa sono facili da utilizzare, promuovono un parto naturale e incoraggiano il coinvolgimento dei partner. Spero vivamente che nel futuro la digitopressione verrà offerta come preparazione di routine al parto in gravidanza

La digitopressione

Questa pubblicazione evidenzia i diversi punti dell'agopuntura e dettaglia il loro utilizzo nella digitopressione. Ogni punto è stato etichettato – le lettere indicano il nome del percorso meridiano sulla quale giace, e il numero corrisponde alla posizione su quel meridiano. Punti aggiuntivi sono stati evidenziati sulle diverse parti del corpo.

Nella medicina tradizionale cinese, i meridiani sono una serie di canali che trasportano il "qi" (energia) attraverso il corpo. Questi meridiani si distinguono dal sistema nervoso, sanguigno e linfatico. Contengono oltre 600 punti. Mediante la ristorazione dell'equilibrio delle energie del corpo attraverso questo sistema di meridiane l'agopuntura e la digito pressione attuano cambiamenti che migliorano le funzioni corporee.

In termini di medicina tradizionale cinese, questi punti di digitopressione aiutano il corpo a funzionare con maggiore efficienza. Da un punto di vista prettamente medico facilitano la secrezione di endorfine, bloccano i recettori del dolore che arrivano al cervello, facilitano la dilatazione uterina, e migliorando l'efficienza delle contrazioni.

L'utilizzo della digitopressione

- Per trarre il massimo beneficio dalla digitopressione, è fondamentale che l'utilizzo di questi punti inizi il prima possibile. Le donne che descrivono un grado di soddisfazione maggiore, iniziano il loro trattamento all'inizio del travaglio .
- Le donne, ed i loro accompagnatori, possono sperimentare diversi punti di digitopressione durante il travaglio e, attraverso le reazioni della donna, selezionare i punti a lei più utili .

- Questi punti non devono essere utilizzati se producono dolore o fastidio. Quando sono efficaci producono una sensazione piacevole e l'effetto svanisce quando si ferma la stimolazione.
- È importante per chi accompagna la donna comprendere che questa pratica non è un semplice “massaggio” ma bensì una pressione forte e mirata ad un'area specifica.
- La digitopressione è molto pratica, non occorre nessuno studio d'anatomia o massaggio cinese. Se la digitopressione si rivelerà utile le donne saranno in grado di comunicare a chi la applica quanta pressione ed esattamente dove essa andrà applicata.

Per quanto io creda nella digitopressione come strumento utile per le donne nello svolgimento del parto, non ho mai avuto intenzione di rifiutare la medicina occidentale convenzionale come antidolorifico semplicemente per dimostrare che potevo avere un parto “naturale”. Sarà evidente da subito se la digito pressione è sufficiente come antidolorifico, se eventualmente la suddetta non si rivela utile, la donna potrà fare ricorso a medicinali tradizionali per alleviare il dolore. Va ricordato che non tutti i parti andranno secondo le aspettative e che l'intervento della medicina tradizionale avrà sempre un ruolo importante per una certa percentuale di donne.

Ci sono alcuni punti di agopuntura in questa dispensa che sono etichettati “da utilizzare con cautela in gravidanza”. Questi punti sono utilizzati per indurre il parto e per questo motivo non vanno utilizzati con pressione forte e regolare durante la gravidanza. È possibile localizzare e utilizzare questi punti prima del travaglio ma sono da utilizzare in maniera costante solo se l'intenzione è quella di indurre il parto.

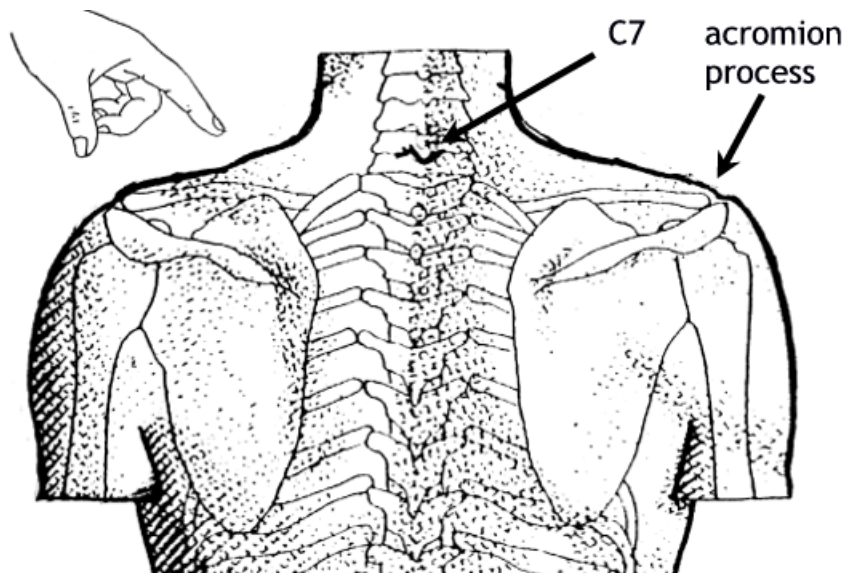
Per quanto riguarda la quantità di pratica necessaria la decisione spetta ai singoli individui. Personalmente consiglio che gli accompagnatori dovrebbero essere in grado di trovare e utilizzare i diversi punti sul corpo della donna con relativa facilità. È fondamentale che gli accompagnatori della donna siano guidati dalle sensazioni della donna stessa durante il parto, poiché i punti utilizzati provocano effetti diversi durante il travaglio rispetto a sensazioni provate durante una sessione di pratica prima del travaglio.

I punti della digitopressione per l'alleviamento del dolore durante il parto

JIANJING GB-21

Dove si trova

Tracciando una linea immaginaria dalla protuberanza ossea sul collo (C7), e il punto più in alto della spalla (acromion process), il punto è situato a metà di questa linea curva nel punto più alto del muscolo della spalla. Si avvertirà una certa sensibilità con calore/ o vibrazione o una leggera sensazione "anestetizzante" (queste sensazioni variano tra gli individui). Questa sensazione è più forte in questo specifico punto rispetto a qualsiasi altro punto di questa linea. Per trovare questo punto su se stessi occorre portare la mano diagonalmente sul petto e palpare con l'indice su questa linea immaginaria.



La tecnica per la digitopressione

- È importante che gli accompagnatori applichino in maniera decisa una pressione verso il basso con pollici/nocche/gomiti. Questo punto risponde alla pressione, massaggiare o strofinare questo punto può solo provocare fastidio alla donna durante il travaglio.

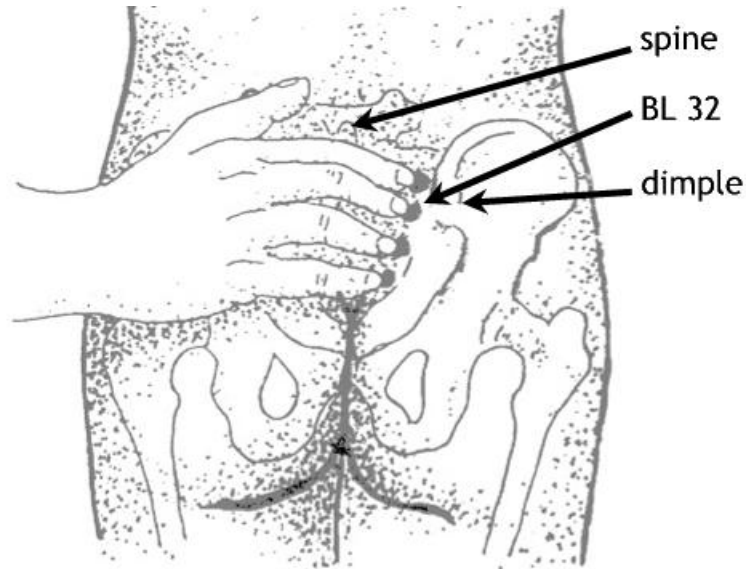
- Se si utilizzano i pollici la pressione deve venire dalle braccia piuttosto che dalla giuntura del pollice – se no si rischia di provocare affaticamento ai pollici.
- Non e` del tutto inusuale vedere gli accompagnatori affidarsi a strumenti come cucchiai di legno per aiutarsi, e` pero preferibili usare le mani almeno quando possibile. Questi punti di digitopressione sono abitualmente utilizzati dagli accompagnatori i quali applicano pressione su entrambe le spalle, tuttavia ho anche saputo di donne che hanno avuto successo anche applicando pressione da sole una spalla per volta.
- La pressione puo` essere applicata all'inizio di ogni contrazione oppure in maniera continua e delicata per poi intensificarla durante le contrazioni
- Questo punto ha un'azione discendente per aiutare i primi due stadi del travaglio e` puo` stimolare contrazioni dell'utero.

Questo punto e` da utilizzare con cautela durante la gravidanza .

Cilao BL-32

Dove si trova

Questo punto si trova a metà tra le fossette sopra i glutei e la spina lombare (da notare che il punto Ciliao BL-32 non si trova nelle fossette). Se le fossette non sono chiaramente visibili, il punto si trova alla distanza approssimativa di un indice della donna sopra la piega del gluteo e ad un pollice di entrambi i lati della colonna. Se si sente Ciliao BL-32 con il dito e` possibile sentire la piccola depressione del forame sacro dove giace il punto. Nella prima fase del travaglio s'inizia qui, dopodichè con la progressione del parto ci si sposta in giù lungo la spina dorsale (approssimativamente un pollice a volta avvicinandosi man mano alla spina dorsale fino ad arrivare appena sopra i glutei dove le nocche verranno a contatto). La tempistica di questo movimento verso il basso dipenderà dalla donna, la quale solitamente saprà istintivamente comunicare al praticante di applicare pressione piu` in basso in contemporanea con la discesa del bambino nel parto.



La tecnica per la Digitopressione

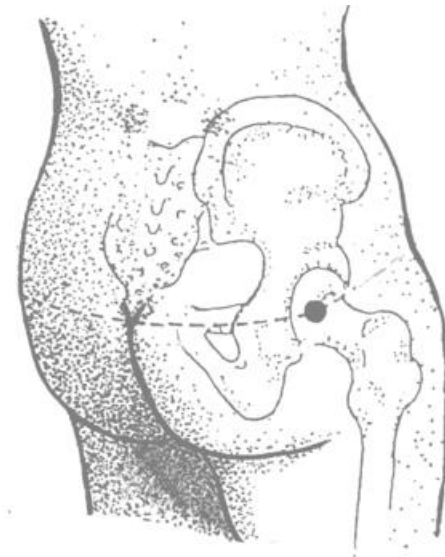
- L'accompagnatore posiziona le nocche sui punti e applica un pressione decisa. Questa pressione puo` essere incrementata con il movimento della donna verso le nocche all'inizio di una contrazione
- Dal feedback ricevuto traspare che questi sono i punti utilizzati con piu` frequenza. Producono una piacevole sensazione "anestetizzante" sulla forza delle contrazioni, questo effetto inizia a smettere quando la pressione viene alleviata e riprende una volta che la pressione viene riapplicata.
- La sensazione prodotta con la pressione sul sacrum foramen (forame sacro) e` una sensazione particolare puo` essere descritta come calore o avvertita come un formicolio o un lieve dolore. Se il dolore e` intenso significa che la persona che sta applicando la digitopressione sta premendo sull'osso che circonda il punto e deve quindi riaggiustare la pressione leggermente.
- E importante considerare che per alcune donne il sacrum foramen non e` completamente allineato quindi e` necessario che l'operatore segua i suggerimenti della donna per localizzare il punto esatto

- Questo punto è utilizzato con maggiore frequenza con la donna appoggiata contro un muro, tavolo o letto. E' un punto molto efficace ma che richiede semplicemente un po' di flessibilità da parte degli accompagnatori.

Punto dei glutei

Dove si trova

Questo punto è situato su una linea dritta orizzontale che parte dalla cima della separazione tra i glutei. Premendo lungo questa linea sarà possibile trovare un punto soffice approssimativamente due terzi della distanza tra la separazione dei glutei e l'anca.



La tecnica per la digitopressione

- Quando il praticante colloca le mani sui fianchi della donna può premere i pollici direttamente su questo punto, aiutando la donna a muoversi con movimenti rotatori durante le contrazioni.
- Questo punto può essere utilizzato quando la donna entra nella fase di transizione, sia con pressione diretta sul punto o combinata con un forte massaggio dal punto Ciliaio BL-32 fino a questo punto.

Punti sulle mani

Dove si trovano

Questi punti si trovano lungo le rughe delle mani, dove le dita si congiungono con il palmo. Si dice che questi punti facilitano il rilascio delle endorfine (gli antidolorifici naturali del corpo) nel corpo.



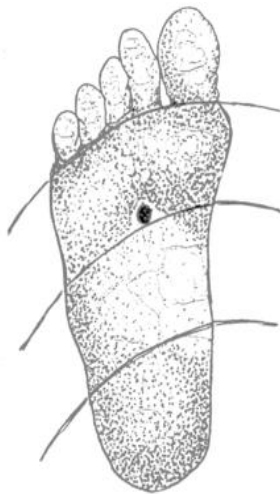
La tecnica per la digitopressione

- Le donne possono tenere un piccolo pettine nel palmo della mano in modo che i denti del pettine tocchino questi punti. Possono poi stringere la presa sul pettine durante le contrazioni, applicando pressione a piacimento per raggiungere gli effetti desiderati

Yongquan KID-1

Dove si trova

Questo punto giace in una depressione che si trova nella parte più verso le dita del fondo del piede. Questo punto è facilmente localizzabile come una depressione formata quando il piede è in flessione (piegando le dita dei piedi verso il fondo del piede).



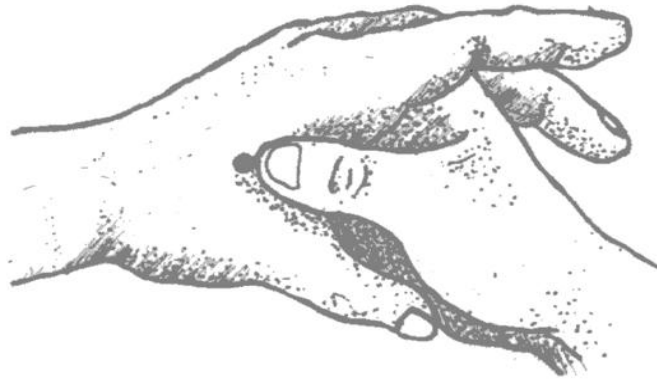
La tecnica per la digitopressione

- Il praticante può applicare una forte pressione su questo punto con le sue nocche spingendo in dentro e verso la direzione dell'alluce.
- Questo punto della digitopressione produce un utile effetto rilassante e può essere utilizzato in qualsiasi momento del parto. Questo punto è noto per l'effetto di produrre una sensazione di rilassamento durante la fase di transizione ed è facilmente accessibile se la donna è in ginocchio.
- Questo punto è particolarmente utile in un parto quando la donna avverte delle sensazioni di panico (per esempio se la donna ha avuto esperienze negative nei parti precedenti)
- Questo punto può essere utilizzato adoperando una fascetta per il mal di mare attorno al piede in modo che il bottone di plastica stazioni sul punto in questo modo il punto viene stimolato mentre la donna cammina durante il travaglio

Hegu L.I.-4

Dove si trova

Questo punto è situato tra il primo e secondo metacarpo (le ossa del pollice e dell'indice). Si trova sul punto più in alto quando si appoggia il pollice sull'indice.



La tecnica per la digitopressione

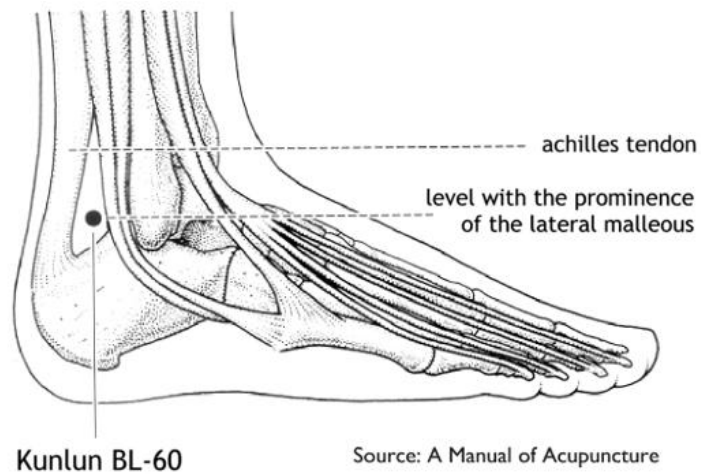
- La donna stessa o gli accompagnatori possono applicare pressione su questo punto con il pollice. Questo punto, localizzato correttamente, provoca una lieve sensazione di dolore.
- La digitopressione applicata a questo punto può essere utilizzata per il suo effetto analgesico durante il parto e risulta essere particolarmente utile durante la fase di transizione .
- Sia le donne che le ostetriche hanno riportato una grande efficacia nell'utilizzo del ghiaccio su questo punto (i cubetti di ghiaccio avvolti in uno straccio o in un sacchetto vengono applicati sul punto)
- Hegu L.I.-4 ha la funzione di stimolare delle contrazioni efficaci e può essere utile in un parto dove le contrazioni non sono regolari nella loro intensità.
- Risulta essere un punto utile durante la seconda fase del parto quando il collo uterino è completamente dilatato. Aiuta gli sforzi del corpo nel facilitare la progressione del bambino nel canale del parto inoltre è utile se le donne stanno spingendo male o sono stanche.

Questo punto è da utilizzare con cautela durante la gravidanza

Kunlun BL-60

Dove si trova

Questo punto della digitopressione si trova nella depressione a metà tra la punta del malleolo laterale (la punta esterna dell'osso della caviglia) e le estremità esterne del tendone d'Achille.



La tecnica per la digitopressione

- L'accompagnatore può applicare una pressione a questo punto stringendo le caviglie della donna e premendo con forza con i pollici.
- Questo punto è spesso utilizzato nella prima fase del parto la sua azione favorisce la discesa del bambino nel canale del parto

Questo punto è da utilizzare con cautela durante la gravidanza

Sanyinjiao SP-6

Dove si trova

Questo punto della digitopressione si trova utilizzando le quattro dita della donna come distanza dal malleolo mediano (l'osso all'interno della caviglia). Questa zona è spesso sensibile al tatto, il punto è facilmente localizzabile facendo scivolare il dito dal bordo della tibia, verso l'interno della gamba. Può essere utile inizialmente premere sulla tibia in quanto la sensazione della pressione su questo punto è molto diversa da quella del punto stesso.



La tecnica per la digitopressione

- Gli accompagnatori o la donna stessa possono applicare una pressione diretta con l'indice o il pollice.
- Questo punto ha la funzione di facilitare la dilatazione del collo uterino. Le donne al primo parto o donne che hanno avuto problemi di dilatazione nei parti precedenti potranno usare questo punto nelle prime fasi del parto. Può essere utilizzata applicando la pressione a una gamba alla volta per circa un minuto e successivamente 20 – 30 minuti dopo sull'altra gamba. Quando le contrazioni diventano regolari e efficienti, la digitopressione può essere cessata.
- Questo punto è molto sensibile al tatto e spesso le donne dopo il suo utilizzo avvertono la sensazione che il collo uterino si sta dilatando e che le contrazioni diventano più forti.

Questo punto è da utilizzare con cautela durante la gravidanza

La digitopressione per l' induzione del parto

Il rompersi delle acque

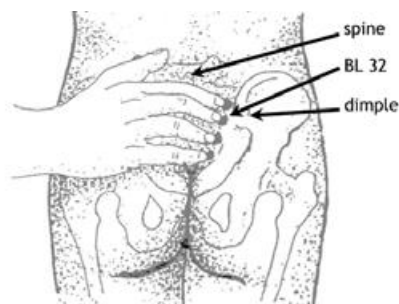
Il termine “rompersi delle acque” si riferisce alla rottura delle membrane che circondano il bambino e la fuoriuscita di liquido amniotico dalla vagina. Questo è un forte segnale di inizio travaglio, tuttavia non sempre il parto incomincia subito dopo la rottura delle acque. Dopo la rottura delle acque aumenta il rischio di infezione e quindi viene spesso considerata l'induzione medica.

Le donne devono avvisare immediatamente la loro ostetrica o un dottore se il liquido assume una tonalità verdino/marrone.

Se le acque si sono rotte è possibile usare i punti Hegu L.I.-4, Sanyinjiao SP-6 e Ciliao BL-32 per aiutare a indurre il parto.



Hegu L.I.-4 può essere utilizzato in combinazione con Sanyinjiao SP-6 sia dalla donna che dagli accompagnatori intensamente per qualche minuto a intervalli di una o due ore. Si possono utilizzare tutti e quattro i punti della digitopressione, oppure per motivi pratici Hegu L.I.-4 su una mano e Sanyinjiao SP-6 sulla gamba opposta. Questa combinazione può essere ripetuta 1 o 2 ore dopo incominciando da Hegu L.I.-4 sulla mano opposta.



Anche il punto Ciliao BL-32 può essere usato in combinazione con Hegu L.I.-4 e Sanyinjiao SP-6 con il praticante che applica tocchi decise per 5 minuti una o due volte al giorno. da Ciliao BL-32 fino ai glutei

La digitopressione prima di una induzione medica

Se il dottore o l'ostetrica della donna decide che sia necessaria una induzione medica del parto, l'utilizzo della digitopressione come sopra indicato va iniziata 3 giorni prima della data dell'induzione medica. Lo scopo della digitopressione in questo caso è di favorire le contrazioni e promuovere la dilatazione cervicale. Le ostetriche hanno notato che anche se il parto non comincia in maniera spontanea, il collo dell'utero della donna risulta dilatarsi più facilmente a seguito della digitopressione e che c'è una maggiore possibilità che l'induzione del parto avvenga senza alcun intervento.

La digitopressione per l'induzione per motivi sociali (personali)

“Induzione sociale” è un termine che utilizzo quando le donne desiderano iniziare l'induzione del parto per motivi personali in una data specifica. Per esempio per coincidere con la visita di un familiare o con gli impegni lavorativi del partner.

È importante ricordare che la data prevista del parto non indica con esattezza il giorno in cui nascerà il bambino. Si tratta di una semplice indicazione, in realtà si stima che solo il 4% dei bambini nasce alla data prevista.

L'induzione per mezzo della digitopressione è senz'altro più naturale di quella medica, tuttavia rimane una forma di intervento esterno. Sconsiglio le donne quindi di tentare l'induzione del parto a meno che questa sia espressamente richiesta dal medico o dall'ostetrica. I meccanismi che si celano dietro l'inizio di un parto sono complessi, e anche se la digitopressione può aiutare stimolare le contrazioni non è detto che il parto progredisca senza ostacoli

Punti di digitopressione per le problematiche nel parto

Esistono diversi motivi per cui possono sorgere problemi durante un parto. In qualche caso i seguenti punti di digitopressione dopo di dieci minuti produrranno una reazione del corpo della donna capace di rendere più efficiente il parto evitando la necessità di ulteriori interventi. Ve li presento perché le ostetriche hanno usato questi punti con risultati positivi prima di procedere con l'intervento medico. Questi punti sono degli ottimi strumenti ma non devono sostituirsi ad un eventuale intervento medico e ostetrico quando questo risulta essere necessario

Posizione posteriore

La posizione migliore per permettere il passaggio del bambino attraverso le pelvi è una posizione conosciuta come posizione anteriore. Questa posizione è attuata quando la schiena del bambino è rivolta verso l'addome della donna.

Se inclinata leggermente sulla destra si dice LOA (Ossipito-anteriore sinistra), se inclinata sulla sinistra si dice ROA (Ossipito anteriore destro).

Se il bambino si trova con il retro della testa e la schiena rivolte verso la schiena della mamma allora si tratta di una posizione posteriore.

Questa posizione è definita LOP (ossipito –posteriore sinistra) o ROP (Ossipito –posteriore destra).

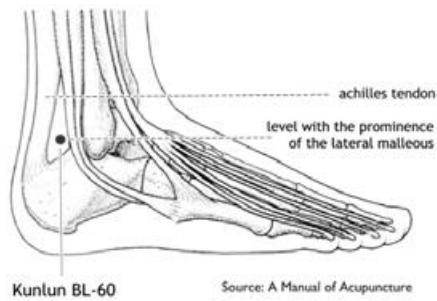
In entrambe queste posizioni il parto può presentare dei problemi perché la testa del bambino non appoggia in maniera ottimale sul collo uterino rallentandone la sua dilatazione. La donna inoltre sentirà un maggiore dolore alla schiena per via della pressione della schiena del bambino sulla sua spina dorsale

Per le donne e i loro accompagnatori sarà possibile accorgersi che il bambino è in una posizione posteriore, il dottore e l'ostetrica prima che inizi il parto potranno riconoscere la posizione posteriore mediante la palpazione addominale. Inoltre i commenti dell'ostetrica e del dottore e i dolori alla schiena saranno segnali per la donna che il bambino non è in una posizione ottimale

I punti elencati sotto possono essere usati per cercare di aiutare il bambino a girarsi in una posizione anteriore durante il parto. I commenti delle ostetriche dicono che se questi

punti si rivelano utili entro dieci minuti il parto cambierà notevolmente, aumentando l'efficienza delle contrazioni e riducendo il dolore alla schiena

Kunlun BL-60 in combinazione con Sanyinjiao SP-6

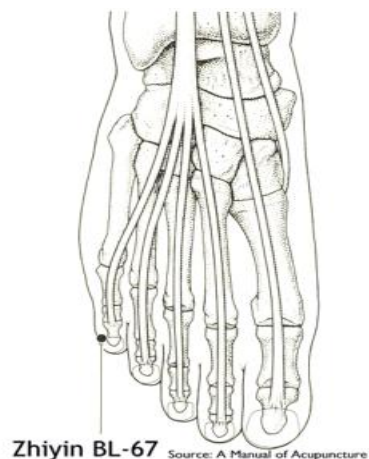


Questi punti possono essere utilizzati insieme, applicando pressione a Kunlun BL-60 fino a due minuti seguito da pressione a Sanyinjiao SP-6 anche qui fino a due minuti, preferibilmente su entrambe le gambe in modo che quattro punti vengono utilizzati.

Zhiyin BL-67

Dove si trova

Questo punto si trova sul mignolo, leggermente sull'esterno dell'unghia.



La tecnica per la digitopressione

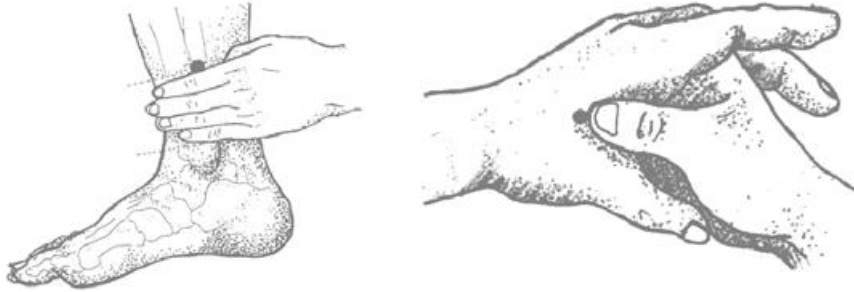
Questo punto viene stimolato dalle ostetriche usando un ago minuscolo su un cerotto, uno per ogni mignolo – questi aghi sono utilizzati dagli agopunturisti per l'agopuntura all'orecchio. In preparazione al parto questi aghi possono essere acquistati da un agopunturista e portati in sala parto nel caso poi occorran. Quando il bambino presenta una posizione posteriore durante il parto possono essere applicati e successivamente lasciati in sede ; se provocano sconforto vanno riposizionati. In caso di utilizzo di pressione locale e` possibile utilizzare una penna o un unghia per applicare la pressione, i commenti ricevuti indicano che e' sufficiente che il praticante applichi una pressione per circa cinque minuti.

Parto non cominciato o in fase di stallo

Se si e` a conoscenza del fatto che il bambino si trova in posizione anteriore ma il parto non mostra segni di progresso i seguenti punti possono essere utilizzati in combinazione per incoraggiare contrazioni efficienti e la dilatazione cervicale.

Sanyinjiao SP-6 e Hegu L.I.-4

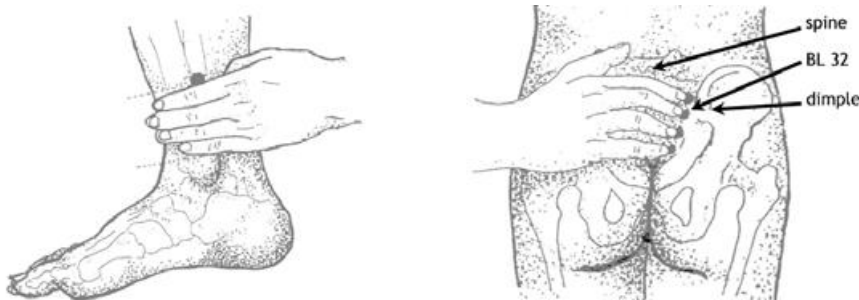
La digitopressione puo` essere applicata per diversi minuti su entrambe i punti. Se possibile Hegu L.I.-4 su una mano da utilizzare in combinazione con Sanyinjiao SP-6 sulla gamba opposta. Dopo dieci minuti la combinazione puo` essere ripetuta nella mano opposta.



Bordo cervicale anteriore

In presenza di un bordo cervicale anteriore la donna sente l'istinto di spingere anche se il collo dell' utero non è completamente dilatato . Il collo uterino si presenta edematoso rendendone difficile la completa dilatazione. I medici e le ostetriche consiglieranno alla donna di non spingere

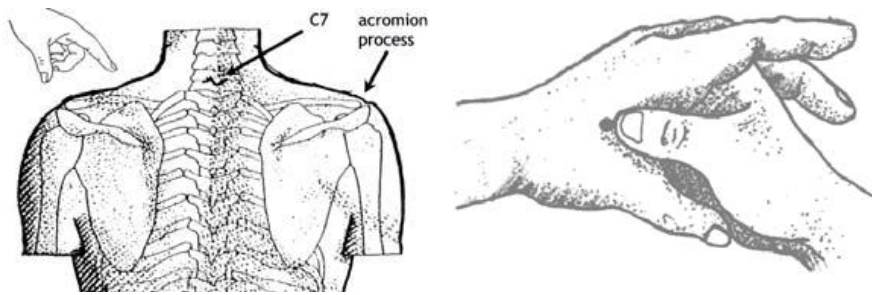
Se la presenza del bordo cervicale anteriore causa dei problemi durante il parto si possono utilizzare i punti Sanyinjiao SP-6 e Ciliao BL-32.



Applicare una forte pressione con le nocche su Ciliao BL-32 fino a dieci minuti. Se è possibile applicare una pressione a Sanyinjiao SP-6 contemporaneamente.

Mancanza di progressi durante la seconda fase

Se una donna è completamente dilatata ma non riesce a spingere il bambino nel canale del parto è possibile applicare una digitopressione decisa a Jianning GB-21 e HeguL.I.-4 per circa 5-10 minuti.



Nausea e vomito durante il parto

Neiguan P-6

Dove si trova

Questo punto giace a tre dita di distanza sopra la ruga trasversale all'interno del polso. Si trova direttamente in mezzo ai due tendini che si sentono toccando quel punto. (i tendoni palmaris longus e flexor carpi radiales)



La tecnica per la digitopressione

Puo` essere utilizzato in presenza di nausea leggera e vomito

Applicare pressione sul punto e tenerla finche i sintomi sono alleviati, solitamente entro cinque minuti.

La pressione si puo` applicare su un polso o su entrambe, usando la soluzione piu` pratica in quel momento

E` possibile comprare un polsino per aiutare a applicare pressione in questo punto. Questi polsini sono acquisibili in farmacia e' hanno un bottone di plastica per esercitare una pressione sul punto.

Alternativamente si puo` utilizzare un polsino fatto in casa. Da un braccialetto elastico cucire un bottone rotondo. Avere cura che una volta che il polsino e` indossato che la pressione che applica sia decisa ma non fastidiosa.

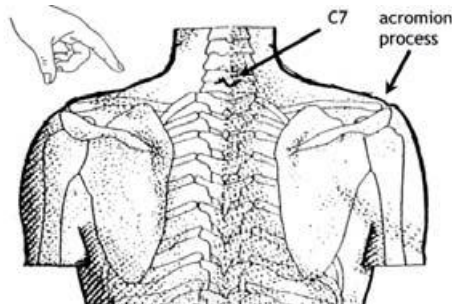
Digitopressione post-parto

Dolori post-parto

Si trattano di contrazioni intermittenti che si manifestano per qualche giorno e fanno si che l'utero torna nella sua posizione pre- gravidica. I dolori delle contrazioni sono piu' forti quando il bambino si attacca al seno. Il dolore puo' essere lieve dopo il parto di un primo bambino ma puo diventare sempre piu' forte dopo i successivi parti. I punti della digitopressione da applicare includono Sanyingjiao SP-6.



Digitopressione a Sanyingjiao SP-6. va utilizzata all'inizio dell'allattamento per aiutare a ridurre l'intensità delle contrazioni. Quando la donna incomincia ad allattare gli accompagnatori possono applicare una pressione a entrambe le gambe ,se questo non è possibile le donne possono applicare la pressione da sole prima di allattare. Spesso la pressione a questo punto produrrà un effetto quasi "magico" nell'aiutare a ridurre il dolore.



L'allattamento

Gli accompagnatori possono promuovere un allattamento efficiente applicando una pressione a Jianjing GB-21 appena prima o mentre la donna si accinge ad allattare. La digitopressione a questo punto è utilizzata per facilitare il riflesso del rilascio del latte. Inoltre il punto si trova in una zona dove le donne riscontrano grande tensione muscolare e può quindi essere un modo piacevole per gli accompagnatori di aiutare la donna a rilassarsi durante l'allattamento.

Testimonianze

“Ho trovato l'utilizzo della digitopressione durante il parto eccellente. Avendo utilizzato la digitopressione ora non penserei nemmeno a partorire senza usarla. La differenza è stata incredibile – mi sentivo molto più calma e in grado di reagire e molto più rilassata. È stata una esperienza positiva per me avere il mio partner così coinvolto in ogni contrazione – mi sentivo collegata a lui e sentivo il suo supporto. La digitopressione mi ha aiutata a rimanere calma e con il controllo della situazione . La digitopressione è

sicura, naturale ed efficace ed mi ha permesso di mantenere il controllo un metodo ideale per il controllo del dolore.”

Sarah Doherty, Wellington

“Quando incominciai il travaglio del mio secondo figlio, utilizzai la digitopressione sperando che mi aiutasse a diminuire il dolore. Solo quando ho avuto una contrazione mentre mio marito stava scaricando la macchina mi sono resa conta della sua efficacia. Ha dimezzato il dolore e mi ha permesso di sentirmi maggiormente in controllo della situazione. E` stato facile imparare le tecniche e questo permise anche a mio marito di rendersi utile durante il parto . Il parto e` stato veloce del primo e le contrazioni non sono state così dolorose fino alla fase di transizione come per il primo parto questo mi permise di utilizzare i soli punti della digitopressione e non ricorrere ad altri antidolorifici”

Cathryn Skumiewski, Wellington

“la semplice pratica della digitopressione mi permise di avere un parto breve senza l'utilizzo di analgesici . Ha anche permesso al mio partner di avere un ruolo attivo nella nascita di nostro figlio – e` dalla mia esperienza positiva che ne raccomando l'uso senza riserve!”

Ruth Oliver, Wellington

“All'inizio ero molto perplessa sull'efficacia della digitopressione come analgesico per il parto, ma quando le contrazioni della mia partner iniziarono potei costatare la sua efficacia . Sembrava quasi che le piacessero le contrazioni, sempre se stavo premendo molto forte senza tregua nei punti giusti. E` stato anche il modo ideale per farmi sentire coinvolto nel parto e evitare sensazioni di panico. Abbiamo avuto un parto senza problemi, senza dottori e ora abbiamo un bellissimo, sanissimo e sereno bambino . Raccomanderei la digitopressione a chiunque in attesa di un bambino

Mark Derby, Wellington.

DEBRA BETTS

NZ Reg. Nurse, Lic Acupuncture British College, Diploma of Acupuncture, MNZRA

Debra e' una infermiera professionale con la qualifica di agopunturista ottenuta a Londra nel 1989 .

Al suo ritorno in Nuova Zelanda insegna alla scuola di agopuntura della Nuova Zelanda, insegna alle ostetriche l'uso dell'agopuntura per la gravidanza il travaglio. Inoltre svolge nella sua clinica privata attivita' di agopunturista specializzata nella salute della donna Debra e' madre di 3 figli gli ultimi due sono nati con un parto naturale utilizzando le tecniche illustrate in questa dispensa

e-mail acupressure@rhizome.net.nz

Web <http://acupuncture.rhizome.net.nz>

ILLUSTRATIONS

Original illustrations by Tina Young

Sourced illustrations reproduced with permission from A Manual of Acupuncture,