

De geboorte van een kind is één van de meest ingrijpende en fantastische evenementen in het leven, en dit voor alle betrokkenen. Voor de moeder in het bijzonder is het energetisch en emotioneel een erg intense gebeurtenis. Het vraagt van haar veel kracht en energie om een kind te baren en vervolgens te voeden en te verzorgen.

Voor de eerste dagen kunnen energetisch uitputtend zijn. Na een intense krachtspanning en relatief veel bloedverlies tijdens en na de geboorte, volgt een gebrekkige nachtrust, de opstart van de borstvoeding en talrijke andere verzorgende activiteiten die veel energie vragen. Dit alles draagt ertoe bij dat de moeder vaak lichamenlijk erg vermoeid kan zijn.

Ook op emotioneel en psychologisch vlak beleeft de moeder heel wat veranderingen. En naast de hormoonschommelingen, vraagt het moederschap organisatorisch en psychisch heel wat aanpassingen. Zo kan ze zich soms eenzaam en geïsoleerd voelen.

Afhankelijk van de persoon, de bevalling en het verder verloop kan het enkele dagen tot maanden duren voordat een moeder lichamenlijk is hersteld en zij een nieuw emotioneel en psychisch evenwicht heeft gevonden.

## Postnatale verschijnselen en klachten

De meest voorkomende lichamenlijke klachten kort na de bevalling zijn vermoeidheid of energetische uitputting, bloedverlies, spierzwakte of spierpijn, pijn (ter hoogte van een litteken na een keizersnee of het inknippen van het perineum), verminderde concentratie, problemen met de melkproductie of de borstvoeding...

Het is belangrijk om voldoende aandacht te schenken aan deze signalen en er zo spoedig mogelijk op te reageren. Te lang aanhoudende symptomen werken in op de algemene gezondheid en het humeur van de moeder. Voldoende rust, een veilige omkadering en ondersteunende begeleiding, gezonde en gevarieerde voeding kunnen het energieverlies compenseren.

Van een moeder wordt gemiddeld verwacht dat ze 6 weken na de geboorte van haar kind hersteld is. Na een moeizame bevalling kan het herstel traag verlopen of soms kunnen er complicaties optreden. De volgende lichamenlijke klachten zijn niet zeldzaam: urinaire problemen, gebrekkige melkproductie, aanhoudende pijnen ter hoogte van het perineum, overgewicht, aambeien, ...

Soms voelt een moeder zich na de bevalling ook emotioneel niet goed in haar vel. De intense vermoeidheid samen met andere psychische en sociale factoren zijn soms de aanleiding voor de 'baby blues' of, erger, een postnatale depressie.

## Hoe kan acupunctuur helpen na een bevalling?

Een acupuncturist luistert naar het verhaal van de patiënt om op basis daarvan een individueel aangepast bilan op te maken.

Volgens de visie van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) helpt acupunctuur het energetisch evenwicht van de persoon zo ideaal mogelijk te herstellen. Acupunctuur versnelt en bevordert het herstellingsproces na een bevalling door in te werken op zowel lichamenlijk, emotioneel als psychisch vlak waardoor het algemeen welzijn van de patiënt vergroot.

Zo heeft acupunctuur een ondersteunende werking bij een gebrek aan energie of bij langdurige vermoeidheid. Dankzij het aanpakken van enkele specifieke acupunctuurpunten kan het lichaam beter functioneren en zal de energie opnieuw optimaler worden aangemaakt of worden versterkt.

Verder kan acupunctuur nuttig zijn om littekenweefsel na een keizersnee sneller te laten herstellen, om de melkproductie te bevorderen, om aambeien te bestrijden, om urinaire problemen op te heffen of om pijnklachten te behandelen.

Maar ook op emotionele problemen zoals een postnatale depressie zal acupunctuur een ondersteunend en helend effect hebben. Door energieblokkades in het lichaam op te heffen kan de lichaamsenergie (Qi) opnieuw vrij circuleren en zullen het lichaam en de geest zich herstellen. Onnodige aanhoudende postnatale klachten kunnen hierdoor worden vermeden.

## Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF (Belgian Acupunctors Federation) wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist

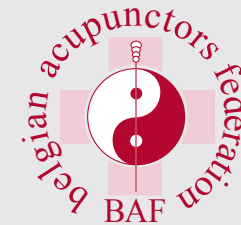
## Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging BAF, kan geraadpleegd worden op de website [www.acupunctuur-baf.be](http://www.acupunctuur-baf.be),

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

**BAF, Postbus 82, 2900 Schoten**

# Ondersteuning na de bevalling



# Acupunctuur kan helpen

La naissance d'un enfant est l'un des événements les plus émouvants et les plus fantastiques de la vie, et ce pour tous les intéressés. Pour la maman en particulier, c'est, au niveau énergétique et émotionnel, un moment très important. Accoucher d'un enfant et par la suite le nourrir et l'élever requiert beaucoup d'énergie et de force.

Les premiers jours peuvent être particulièrement épuisants. Après un effort intense, des pertes de sang pendant et après la naissance, arrivent les nuits interrompues, l'allaitement ainsi que d'autres soins qui demandent beaucoup d'énergie. Tout ceci entraîne généralement une fatigue physique chez la mère.

La mère subit également des modifications sur le plan psychologique et émotionnel. En plus des modifications hormonales, la maternité entraîne des adaptations psychiques et organisationnelles. C'est ainsi que les mamans se sentent parfois seules et isolées.

Selon la personne, il peut se passer plusieurs jours même des mois avant qu'une maman soit remise physiquement et qu'elle retrouve un équilibre émotionnel après un accouchement et tout ce qui en découle.

## Troubles post-nataux et plaintes

Les problèmes physiques apparaissant le plus fréquemment après un accouchement sont la fatigue ou le manque d'énergie, les pertes de sang, les faiblesses ou les douleurs musculaires, les douleurs (au niveau de la cicatrice d'une césarienne ou la coupure du périnée), la diminution de concentration, les difficultés de production de lait ou d'allaitement,....

Il est important d'accorder de l'attention à ces signaux et de réagir le plus vite possible. Des symptômes persistants ont des conséquences sur la santé et l'humeur de la mère. Suffisamment de repos, un encadrement et un soutien appropriés, une alimentation saine et variée peuvent compenser les pertes d'énergie.

En général, une maman est rétablie dans les 6 semaines suivant la naissance de son bébé. Cependant, après un accouchement difficile, le rétablissement est plus lent et des complications peuvent apparaître. Il n'est pas rare que les difficultés suivantes apparaissent : problèmes urinaires, manque de lait, douleurs persistantes au niveau du périnée, surpoids, hémorroïdes,...

Parfois, après l'accouchement, la maman se sent émotionnellement mal dans sa peau. La fatigue intense associée aux facteurs psychiques et sociaux sont souvent le point de départ du « Baby Blues » ou pire d'une dépression postnatale.

## Que peut faire l'acupuncture après un accouchement ?

L'acupuncteur écoute l'histoire du patient et peut ainsi préparer un bilan individuel approprié.

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) l'acupuncture aide à reconstituer le mieux possible l'équilibre énergétique d'une personne. L'acupuncture accélère et favorise le processus de reconstitution après un accouchement par le travail physique mais aussi émotionnel et psychique ce qui améliore sensiblement le bien-être du patient.

L'acupuncture agit ainsi sur le manque d'énergie ou encore lors d'une fatigue persistante. Grâce à la sollicitation de certains points d'acupuncture, le corps peut mieux fonctionner et l'énergie sera ainsi à nouveau optimisée ou renforcée.

D'autre part, l'acupuncture peut s'avérer utile lors d'une césarienne afin de guérir plus rapidement la cicatrice, mais aussi pour améliorer l'allaitement, combattre les hémorroïdes et les problèmes urinaires ainsi que les douleurs.

Mais l'acupuncture a également un effet positif sur les problèmes émotionnels tels les dépressions postnatales. En supprimant les blocages dans le corps, l'énergie (Qi) peut à nouveau circuler librement. Le corps et l'esprit seront ainsi rétablis. Des problèmes postnataux peuvent ainsi être évités.

## L'acupuncture est-elle remboursée ?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par certaines mutualités. De plus amples informations à ce sujet peuvent être obtenues auprès des mutualités ou encore auprès d'un acupuncteur membre de la BAF.

De nombreuses compagnies d'assurance ont également conclu des accords avec la BAF dans le cadre de leurs assurances pour accidents et accidents sportifs ou encore pour leurs assurances hospitalisations. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police d'assurance, auprès de votre courtier d'assurance ou encore auprès d'un acupuncteur membre de la BAF.

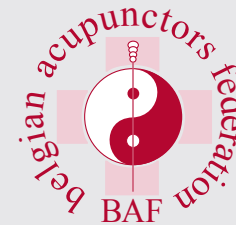
## Acupuncteurs reconnus

Les coordonnées des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle Belgian Acupunctors Federation ( BAF), peuvent être consultées sur le site [www.acupuncteur-baf.be](http://www.acupuncteur-baf.be)

ou sont disponibles en envoyant une enveloppe timbrée pré- adressée à l'adresse suivante :

**BAF, Boîte postale 82 - 2900 Schoten**

# SOUTIEN APRES L'ACCOUCHEMENT



## L'acupuncture peut aider