

ARTIKEL AF ZONETERAPEUT LONE SIMONSEN

STRESS, GRAVIDITET, AKUPUNKTUR OG ZONETERAPI.

Har du fået en bemærkning der minder om den følgende? "Du skal bare slappe af, og lade være med at stresse over det, så kommer de børn af sig selv"

Ønsket om graviditet kan være stort, og også fylde så meget, at dét alene giver stress. Det ønske, og den trang det er at ville have børn, er styret af noget helt elementært i vores natur. Den stress kan der ikke arbejdes med, på sammen måde som ydre stress.

Trangen til forplantning har vi med os og hvis der spændes ben for os på den ene eller anden måde, alder, nedsat sæd kvalitet eller f.eks. pco, er det en indre stress vi ikke bare kan ignorere.

Hvis man, ud over det, også har travlt på arbejde og socialt, altså en ydre stress, så kan både hormon – og nervesystem blive overbelastet.

Jeg synes det er vigtigt at se forskellen på de to slags stress. Det er også vigtigt at tilgangen til dem er forskellig. Indre og ydre stress føles måske ens, men for at den indre belaster dig mindst muligt, er det den ydre du skal gøre noget ved.

Forsøg at have fokus på at hvile dig, få sovet, gerne 8 timer pr. nat i et mørkt soveværelse. Lad din tlf., tablet og pc hvile sig også, sluk dem om natten eller have dem på fly-mode. Spis grønt og gode vegetabiliske olier, groft brød og anstændigt kød. Få pulsen op ude i den friske luft flere gange om ugen, grin og ha' det sjovt.

Få din krop og dit sind ned i gear, og det er her [akupunktur](#) og zoneterapi virkelig kan hjælpe. Udover at jeg arbejder med de zoner og punkter der direkte påvirker din fertilitet, så afslapper [zoneterapi](#) og akupunktur behandlinger dig helt ind i sjælen.

Hvis du har mulighed for at sige nej til yderligere arbejdsopgaver, eller uddelegere ting der var landet hos dig - så gør det. Prioriter dig selv på en omsorgsfuld måde, ved at skabe tid eller lommer i dagen, du ikke lige ved hvad du skal bruge til. Mærk dig selv.

Meningen med denne lille artikel om stress er et forsøg på at fortælle dig, at den indre stress ikke er noget du rigtigt kan kontrollere, den er ikke dit ansvar. Den vil være der når trangten til at få børn melder sig, men den ydre stress kan du i stort omfang påvirke.

For at balancere kroppen i den periode du forsøger at blive [gravid](#), kan du bruge akupunktur og zoneterapi som både beroliger og styrker kroppen. Det kan være den del af den omsorg du giver dig selv.

FERTILITETSBEHANDLING MED ZONETERAPI OG AKUPUNKTUR.

Når man gerne vil være gravid er det altid en god idé at kigge på sin generelle sundhedstilstand. Det gælder både for kvinder og mænd. Hver især leverer vi jo en halvdel af det der skal blive til et sundt og raskt barn. Når kvinden er blevet gravid er det naturligvis hende der er fokus på, hende der bærer barnet, skal føde det, og senere amme det.

At opnå graviditet kan for nogle par være problemfyldt, og ufrivillig [barnløshed](#) kan være en belastende tilstand at være i.

Men uanset om man prøver selv, eller er i en eller anden form for [fertiliteitsbehandling](#), insemination eller IVF, kan det være en god ide at starte med zoneterapi og akupunktur før undfangelsen. zoneterapi og akupunktur stimulerer fertiliteten, og man ved efterhånden fra flere studier, at der er rigtig gode muligheder for at øge chancen for graviditet, når kvinden får akupunktur når hun er i hormonbehandling.

Prøver I selv, skal behandlingen følge din cyklus, så din ægløsning "følges til dørs". De ubalancer du måske har, skal vurderes og behandles, så dine chancer for at blive gravid øges. Selvom der er mange der har brug for hjælp til at blive

gravid, må du ikke glemme at langt de fleste bliver gravide af sig selv uden de store problemer, og hvorfor skulle du ikke høre til den gruppe, så længe andet ikke er konstateret. Gennem tiden har jeg haft en del klienter, der har valgt at komme i behandling selv om der ikke er konstateret problemer, udelukkende for at have fokus på sundhed fra starten af graviditeten.

Ved forsøg (tyske og danske) der er lavet med akupunktur i forbindelse med fertilitetsbehandling, har man givet alle kvinderne den samme behandling, altså stukket nåle i de samme punkter. Det er for at kunne sammenligne resultaterne, men når du vælger at gå i behandling hos en akupunktør, er det vigtigt at du får en individuel behandling. Din behandling skal altid tilrettelægges ud fra den situation du er i. Vi har alle forskellige ubalancer i kroppen, og det er i forhold til dem, at hver enkelt kvinde skal behandles. Det vil altså sige, at det for nogle kvinder vil være fint at starte med behandling mens de f. eks er i nedregulering. Mens det for andre, med en anden baggrund er bedst at starte før de begynder i hormonbehandling, for at rette op på nogle specifikke ubalancer.

Hvis du har fået konstateret PCO, er der mulighed for at øge dine muligheder for at blive gravid ved både at behandle dig med akupunktur, og ved at du kigger på din kost. En kost der giver dig et stabilt blodsukker er med til at regulere din egen hormonbalance, og kombineret er det gode værktøjer til at stabilisere dit hormonsystem. Jeg anbefaler dig gerne bøger der kan hjælpe dig.

HVORDAN KAN DU HAVE GAVN AF ZONETERAPI OG AKUPUNKTUR I DIN GRAVIDITET.

De mest almindelige graviditetsgener kan du få behandlet eller lindret hos en akupunktør eller zoneterapeut. Det kan dog ikke siges kraftigt nok, at hvis du er det mindste i tvivl om det du mærker er normalt, SKAL du kontakte din jordemoder eller læge. Det er meget vigtigt at du ikke overhører signaler fra din krop og din baby, der kræver medicinsk behandling. Når man som behandler tager gravide i behandling skal man heller ikke tøve med at sende sin klient til tjek hos jordemoder eller egen læge.

Lige fra starten af din graviditet kan du modtage behandling. Personligt behandler jeg helst kun for kvalme i den allertidligste del af svangerskabet. En del kvinder føler sig ekstra sårbare i den periode og det er vigtigt at der ikke bliver sat for meget (energi) i gang på det tidspunkt. Efter ca. 8. uge kan der stadig behandles for kvalme og opkastninger, men nu også for bækkensmerter, hovedpine, øm lænd, ischias smerter, væskeansamlinger og hvad der ellers måtte være af gener.

Behandlingerne med zoneterapi og akupunktur virker forebyggende og afslappende, hvilket både vil være til gavn for dig og dit barn. Zoneterapiens afspændende og energigivende virkning vil give dig en oplevelse af større ro, og et bedre velbefindende gennem hele graviditeten.

KVALME OG OPKASTNING.

En akupunktør eller zoneterapeut bør skelne mellem om du kaster op eller ej, og om dine opkastninger er voldsomme, altså næsten eksplosive. Der er også forskel på om du er varm eller kold, føler dig apatisk eller hurtigt bliver irriteret. Det er pejlemærker til hvilken form for ubalance der ligger til grund for din kvalme og opkastning. Nogle kvinder har pauser i

kvalmen hvor det er muligt at få noget at spise, det skal du sørge for at få, og er du hårdt medtaget af opkastninger er det næsten ligegyldigt hvad du kommer indenbords, bare du kan holde på det. Men prøv så vidt muligt at få det der nærer dig mest. Altså rigtig mad, de fleste kan godt lide frugt, så får du også en del væske. Kvalmen opstår når energien i kroppen er svækket eller stagneret. Noget af det der kan få energi til at stagnere er vrede, bekymringer og stress. Jeg har behandlet mange med kvalme og opkastninger, og de fleste med succes, men dem der har været sværest at behandle har været dem med massive stagnationer i deres energisystem. Kvinder der har deadlines på opgaver i forbindelse med uddannelse, stor følelsesmæssig stress over f.eks. alvorlig sygdom hos nærmeste familie eller et job hvor der virkelig er run på. Hvis du hører til denne kategori af kvinder så prøv, hvis det er muligt, at skrue ned for din selvopofrelse og fortæl din omverden hvordan du har det, og at du som en følge deraf ikke kan påtage dig de samme mængder opgaver.

Der er kvinder med kvalme der har glæde af at spise mandler, de kan lægge en dæmper på syren der kommer op i spiserøret. Det samme kan tørre rå havregryn. Tag en spiseskefuld og tyg tyg tyg, til sidst er det helt flydende og danner en hinde i mavesækken der dæmper mavesyren. For selve kvalmen er der nogen der har glæde af sure æbler, jeg spiste selv en mindre kasse om ugen i starten af min graviditet. Andre vil gerne have ingefær, det er som regel de kvinder der er kolde og trætte. Det er billigst at købe frisk rod, og så rive lidt på den fine side af rivejernet ned i lidt vand og drikke det. Der findes også et homøopatisk middel der hedder Nux Vomica, der vil kunne dæmpe din kvalme. I søsportskredse bruger man "seaband", et armbånd med en lille kugle på der skal placeres på indersiden af håndleddet mod kvalme og søsyge. Det placeres der hvor der hvor en akupunktør ville sætte en nål mod kvalme. Kan købes hos www.seaband.dk

ZONETERAPI-BEHANDLING AF SPÆDBØRN.

Din [baby](#) behøver ikke have [kolik](#) for at det kan få zoneterapi. En del børn falder ikke ind under betegnelsen kolikbørn selvom de skrider, er utilfredse eller bare møvler. En baby kan hjælpes igennem startvanskelighederne ved at få lidt zoneterapi, og forældrene kan få gode råd med på vejen.

Nogle spædbørn er født med et "umodent" tarmsystem. Når barnet begynder at spise, skal hele fordøjelses-systemet til at fungere. Der går noget tid inden tarmbakterier og fordøjelsessaft fungerer som de skal. Der dannes luft når et tarmsystem der ikke er fuldt udviklet skal fordøje modermælken, og fordøjelsen bliver dermed ufuldstændig. Det er tit det, der gør at barnet har [ondt i maven](#), og har skrigeture.

Det lille barn behandles blidt med zoneterapi, gerne mens det ammes. Hvis barnet har, eller har haft gulsot, kan det være medvirkende til at barnet ikke fordøjer sin mad tilstrækkeligt. En ufuldstændig fordøjelse danner luft der spænder i tarmene, og giver presserefleks.

Langt de fleste spædbørn kan godt lide at få zoneterapi, og reaktionen på det er som oftest træthed. Men der er også tilfælde hvor barnet reagerer under behandlingen, eller efter, med uro, en ekstra kraftig skrigetur eller hyppige afføringer. Det er barnets fordøjelsessystem der arbejder, og det går over igen, hvorefter det i langt de fleste tilfælde går fremad. Som forældre skal man iagttage hvad der sker med barnet, og der er 3 områder hvor der skal observeres. Varigheden af barnets grådanfald. Hvor højt op i det røde felt kommer barnet, og hvor let barnet er at trøste. Vi kan jo ikke spørge

barnet, så de 3 ting er de bedste pejlemærker. De fleste børn får 2 eller 3 behandlinger, og herefter er de fleste kommet sig så meget at man kan sige at de reaktioner der er, er hvad man kan forvente hos et lille barn. Man må jo heller ikke glemme at gråd og møwlen er en kommunikationsform. Barnet fortæller hvordan det har det, helt ligesom vi andre gør. Ligesom hos voksne, er der også nogle børn der er bedre til at give udtryk for alle deres indtryk end andre. Barnet oplever verden for første gang, nye kropsfunktioner, nye lyde, og det er jo egentlig ikke underligt, at der så er noget at fortælle om.

Selve zoneterapien til spædbørn er en behandling af føddernes zoner, og det er hovedsagelig fordøjelsessystemet, ryg og nakke, nervesystem og luftvejene der behandles. Men hver enkelt zoneterapeut vil finde sin måde at gøre tingene på, nogle kombinerer også med at trykke på akupunkturpunkter med fingrene. Der er også forskel på hvor lang tid der gives. Hvis det er et robust barn kan jeg godt give en zoneterapi behandling der varer op til ca. 45 min. Er barnet ikke så robust, for tidligt født eller på anden vis skrøbeligt, korter jeg tiden af, og tilbyder at bruge noget af tiden på moderen. Du og dit spædbarn vil være så tæt forbundet, at den ro der indfinder sig hos dig ved behandlingen, vil smitte til dit barn.

I skal være opmærksomme på at jeres barn vender hovedet, og hviler frivilligt til begge sider. Nakken og ryggen kan få en hård medfart under en fødsel, også når det foregår ved kejsersnit. Hvis der er skævheder er det en god ide at opsøge en kiropraktiker eller en kraniosakral-terapeut. Det er vigtigt at få rettet op på skævhederne, for det handler ikke kun om at det ikke er pænt med et skævt hoved. Alle ryggens muskler er under indflydelse af hvordan nakken bruges, og skævheder kan give "ekko" i hele kroppens bevægelsesmønster. Det kan bl.a. medføre at det er svært at sidde stille i skolen og besværliggør koncentrationen og indlæringen.

Der er også børn der sluger luft ved amningen, men det er sjældent den der giver problemer med luft i tarmene, den luft der sluges ved amningen bøvses op igen. Hvis dit barn har problemer med dette, kan du folde dynen lidt ind under barnet når du putter det. Fold dynen lidt ind under venstre side, så dit barn "tilter" lidt til højre. Luften i mavesækken vil så stige mod luftrøret, og ikke forstyrre fordøjelsen så meget. Nogle børn presser meget når de skal af med deres afføring, men har svært ved at presse ned af. Her kan zoneterapi på tarmsystemets zoner på fødderne hjælpe med at få dem til at spænde af i den nederste del tarmen.

I vil sikkert som nybagte forældre til et uroligt barn opleve at alle har et eller flere gode råd, og ikke mindst holdninger til hvad I skal gøre. Det kan være rigtig svært at sortere i. Jeg har også mine gode råd og holdninger som jeg gerne vil dele med jer, men først og fremmest skal I huske på, at I er dem der kender jeres barn bedst, og at det I gør skal føles godt og rigtigt helt ind i kroppen.

Tidligere, og man møder det endnu, var der en udbredt holdning om at børn skulle lære at ligge alene, skulle lære at blive selvstændige, ikke skulle være for meget på arm, ikke være forkælet. Gudskelov har vi bevæget os i en anden retning, og alene det at der er flere og flere der bærer deres børn i forskellige former for babyslynger, er i mine øjne et udtryk for respekt for barnets behov.

Vi er født som sociale væsener, kig på vores nærmeste slægtninge, menneskeaberne, her ligger man sammen og sover, sidder på og hos hinanden og nusser. At tvinge et lille barn til at ligge alene, kan kun skabe utryghed hvis barnet ikke er parat, og utryghed bliver man ikke selvstændig af, tværtimod. Vi er den eneste dyreart der smider vores unger ud af

reden. Det jeg her taler om er små børn, altså nyfødte og op til et lille års tid. Når de bliver lidt større kan det være svært for alle at få ro om natten hvis der ligger et barn på tværs i sengen. Men giver jeres barn udtryk for at have brug for tæt kontakt i perioder, så opfyld behovet, det giver tryghed, og mod på at udforske livet. Der er også børn der sover bedst i deres egen seng fra starten, måske inden for rækkevidde af en arm, så der kan gives en sut uden at man skal op. Men kig på barnets behov, hvis det er parat til at ligge alene er det fint, hvis ikke, så over til jer og ligge i arm.

Am dit barn i det omfang du vurderer der er brug for det. Børn kan godt vokse lidt i ryk, og det kræver lidt mere mad, altså kortere intervaller mellem amningerne. Har du samtidig et barn med et lidt umodent tarmsystem, stiller det jo nogle krav til det lille fordøjelsessystem, at der skal så meget mad igennem. Sørg for at din egen kost er mild og nærende. Tænk også på at alt hvad der stimulerer dig, sukker, kaffe og hvidt mel, også kan stimulere dit barns system når du ammer. Det er bare ikke så hensigtsmæssigt når man er en lille én, og det kan ofte forstyrre fordøjelsen. Igen er det meget individuelt hvordan det enkelte barn reagerer overfor den kost moderen indtager. Generelt er det chokolade, jordbær, citrus frugt, løg, store mængder komælk og stærke krydderier der advares imod, men prøv dig frem. Det nytter ikke at du ender med kun at spise rå havregryn, sørg for at få en varieret men mild kost. Mild er her ment som mad der ikke giver dig luft i maven, er veltilberedt og varm. Gerne ovnbagte retter, supper og grød.