

# Akupunktur i svangerskapet

Dr. Debra Betts er en av de foredragsholderne Akupunkturforeningen og Etter- og videreutdanningsutvalget (EVU) har fått flest oppfordringer om å invitere til Norge. Sist hun holdt kurs for oss var i Ålesund i 2010. I mai i år var hun endelig tilbake, og nå med et omfattende og oppdatert kurs i Maternity Acupuncture – Pregnancy, Labour and Postpartum for 60 lydhøre medlemmer.

**D**ebra Betts er utdannet sykepleier, med akupunkturutdannelse fra London College of Acupuncture i 1989. Siden det har hun spesialisert seg innen kvinnehelse og svangerskap på egen klinikk i New Zealand. Hun forteller at akupunktur slett ikke var særlig velansett på New Zealand, det ble vurdert som «heksekunst», og det tok omtrent 10 år å få aksept. Men hun begynte allerede i 1997 å samarbeide med jordmødrene og undervise i fordelene med å bruke akupunktur i svangerskapet og under fødsel, med et kritisk blikk på om all den medisinske intervensjonen som var standard på fødeavdelingene var til babyenes beste.

Betts har publisert utallige artikler i internasjonale akupunkturtidsskrifter, og i 2006 utga hun boken *The Essential Guide to Acupuncture for Pregnancy & Childbirth*, som jo fortsatt er nettopp et essensielt verktøy for alle som vil behandle gravide. Betts innehar nå en PhD i akupunktur ved truende abort. Akupunktur- og dry needling-guidelines er en del av behandlingsprotokollen ved New Zealand Wellington Hospital, der det står at spesiell omtanke må utvises ved bruk av akupunktur på gravide, men det er ikke kontraindisert.

### Behandlingsrasjonale

En av Betts' favorittillustrasjoner gjennom kurset, er «sandwich'en». Slik en god sandwich er bygget opp lag på lag med brødsiver og diverse pålegg, er også behandlingsrasjonale satt sammen lag på lag. I bunnen ligger fundamentet og forståelsen for historien og filosofien i tradisjonell kinesisk medisin (TKM). I neste lag ligger innsikt i fysiologien («vestlig medisin»). Deretter vår og andres kliniske erfaring som er relevant for tilfellet. Og på toppen selve TKM-diagnostikken, vår verktøykasse. Forskning inngår i hvert eneste lag.



Foto: iStockphoto

### Sikkerhet

Debra Betts er raus med sin ekspertise og deler veldig mye med kursdeltagerne. De omfattende forelesningene hennes er omhyggelig presentert og rikt illustrert, og kompendiene er som en hel bok i seg selv! Case-historier og henvisninger til relevant forskning følger hvert eneste emne. Men hun ønsker også å formidle noe til oss som ligger hennes hjerte nær: Som akupunktører behøver vi ikke bevise at akupunktur virker, bare at det er trygt! Behandlingsresultatene er virkelig overveldende mange ganger, akupunktører gir praktisk og effektiv hjelp for mange plager i svangerskapet og under fødselsforløpet.

Men på sykehuset, fødeavdelingene og i helsevesenet for øvrig er det mange spørsmål om sikkerhet, trygghet for mor og barn, i tillegg til forskning/evidence based. Vår praksis må være basert på dette med sikkerheten, og det er viktig å formidle informasjon om dette til pasientene for å bygge opp tillitt og trygghet. Hun anbefaler å dele ut skriftlig materiale til pasientene; gjerne egenproduserte brosjyrer og anbefalte artikler, og ha nyttig informasjon på egne nettsider.

#### «Forbudte» punkter

Som en del av trygg akupunkturpraksis, er vi godt utdannet i hvilke punkter vi kan og ikke kan bruke på gravide. Enkelte tekster har klare anbefalinger, men de aktuelle punktene og forklaringene varierer. Det synes å være enighet om at særlig punkter som beveger mye, som sender Qi nedover eller styrker nedadrettet Qi, bør unngås. Eksempler på slike punkter er GB21, SP6, LI4, BL67, BL60. Andre lister opp CV3, CV4, BL32, KI1, KI6, KI7, LR3, GB34, ST36 og ST40, SP3 og SP4 med flere. Dette er et stadig tilbakevendende tema og en diskusjon Betts ofte tar opp, på kurs og i boken sin, og det ble også omhyggelig behandlet denne gangen.

Hun forteller at hun gjerne bruker de fleste av disse punktene, men poengterer at man må med faglig trygghet vurdere punktene og deres funksjon ut fra den gravide pasientens behov, samt utvise vanlig forsiktighet. I dette legger hun at behandleren må ha god innsikt i obstetikk, og særlig det å være i stand til å vurdere når man skal henvise pasienten videre til medisinsk personell. Å definere akupunkturpunkter i seg selv som farlige eller forbudte bidrar bare til engstelse og stress omkring akupunktur generelt. Særlig det at akupunktur skal kunne forårsake rier og indusere fødsel før fullgått svangerskap er et eksempel på en slik oppfatning. I realiteten kan i følge Betts fødsel uansett ikke settes i gang før oxytosinet og prostaglandinet er klart.

#### Akupunktur for ulike tilstander gjennom svangerskapet

De vanligste årsakene til at gravide oppsøker akupunktur, er gjerne kvalme i første trimester, samt bekkensmerter, fordøyelsesproblemer og tretthet, samt det vi tidligere kalte «modningsakupunktur», eller fødselsforberedende akupunktur. Debra Betts tok oss igjennom en rekke plager og komplikasjoner gjennom de ulike fasene av svangerskapet som akupunktur også kan bidra positivt for.

Allerede i forbindelse med barneønske/infertilitet og eventuelt IVF-behandling har akupunktur sin plass. Dette er kritiske faser der den som ønsker å bli gravid er veldig sårbar, og det er viktig å velge riktig behandlingsprinsipper. Ønsker vi for eksempel ved diagnostisert blodstagnasjon å øke sirkulasjonen av Blod i uterus, eller kan det øke risikoen for utstøtning? Embryoet trenger ikke økt blodsirkulasjon. Kanskje skal vi heller behandle med tanke på ernæring av organene, samt på det emosjonelle aspektet hos den gravide. Det har også vist seg å ikke være nyttig å gi akupunktur i lutealfasen, så en god innsikt i de hormonelle svingningene er viktig om man vil behandle denne pasientgruppen.

Andre fysiske tilstander akupunktur kan være nyttig for, er blødninger tidlig i svangerskapet eller truende abort, hyperemesis gravidarum, urinveisinfeksjoner, ødem,

hodepine/migræne, hjertebank, reflux, hypertensjon, kanskje også som støttebehandling ved pre-eklampsi, eller svangerskapsdiabetes, samt seteleie. Men det gjelder altså å vite når det er på sin plass å henvise videre! Akupunktur er også en positiv behandling for emosjonelle problemer, som stress, søvnproblemer, angst og depresjon i svangerskapet og post partum. Videre snakket Betts mye om behandling på fødestuen, som jo er mest aktuelt for akupunktører som også er jordmødre, og i barselsperioden – blant annet for restitusjon og amming.

#### Når bør eller MÅ man henvise den gravide pasienten til lege?

Pre-eklampsi og eklampsi er potensielt meget alvorlig tilstander som vi som terapeuter må være på vakt for. Hvis den gravide får blodtrykk over 140/90 bør dette følges opp med urinprøver for proteiner. Systolisk blodtrykk >160 og diastolisk > 100 er alarmerende, likeledes plutselige hodepiner, magesmerter og oppkast, plutselig oppstått ødem i hender og føtter, synsforstyrrelser og forvirring, som er tegn som skal utløse umiddelbar viderehenvisning.

Magesmerter tidlig i svangerskapet, som øker ved matinntak, tarmbevegelser eller press, kan være tegn på ektopisk svangerskap (utenfor livmor). Økt hjerterytme og respirasjonsrytme sammen med feber og eventuelt forvirring kan være tegn på sepsis. Blødninger sent i svangerskapet kan forekomme ved Placenta Praevia. Ved større og langvarige blødninger sammen med feber og muligens økt puls og svimmelhet, må alltid abort mistenkes. Kløe og gulsott kan varsle om hepatose. Også ryggsmertor skal utredes, for selv ved tilsynelatende alminnelige urinveisinfeksjoner er det risiko for nefritt, og dette kan medføre prematur fødsel eller abortering. Ved leggsmerter sammen med rødhet og hovenhet må dyp venetrombose (DVT) og tromboembolisme utelukkes. Alvorlig angst eller depresjon og andre mentale lidelser skal vi som akupunktører ikke ta ansvar for, kun gi støttebehandling.

#### Omsorg

I tillegg til akupunkturbehandling, kan vi som terapeuter ofte bidra positivt som samtalepartnere og ved å gi omsorg, samt råd for egenomsorg. Det kan for eksempel være å lære bort akupressur, gjerne i workshops for par. Opplæring i egenbehandling med moxa kan bidra til å snu babyer fra seteleie til riktig posisjon. Og vi kan gi tips om diett og kosthold som roer kvalme – slik som potetsuppe eller urter - eller mat som gjenoppretter Qi, Blod og Yin hos en gravid som er konstant sliten eller i ubalanse.

Gjennom kurshelgen presenterte Betts også konkrete behandlingsprotokoller og punkter for ulike tilstander, samt flere case-historier. Hun refererte ofte til forskning, undersøkelser og litteratur som hun selv anvender og ga oss deltakere en lærerik og innholdsrik kurshelg. □

Les mer på:

Debra Betts' hjemmeside: <http://acupuncture.rhizome.net.nz/>

[www.facebook.com/pages/Acupressure-for-Natural-Pain-Relief-in-Labour/](http://www.facebook.com/pages/Acupressure-for-Natural-Pain-Relief-in-Labour/)