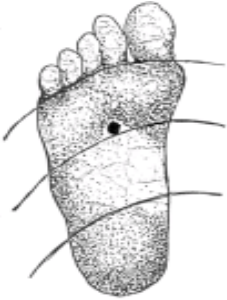

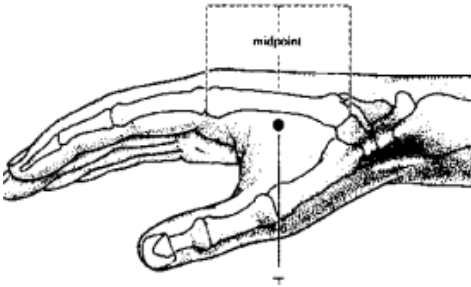
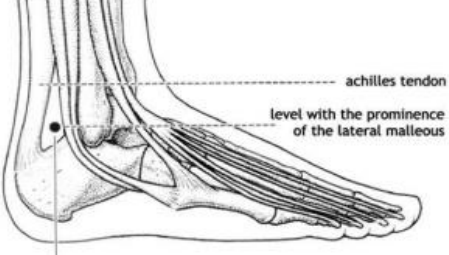


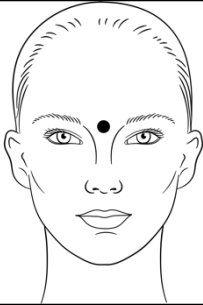
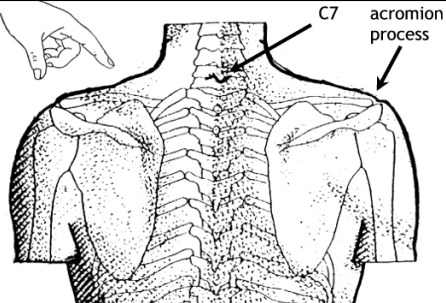
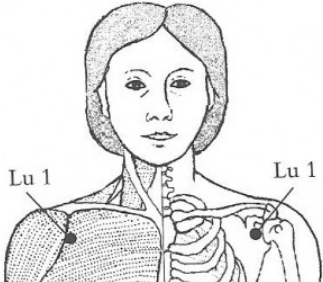



## AKUPRESSUR - Kroppspunkter

	<p>Yongquan KID-I</p> <p>Lugnande! Släppa rädslor och panik Öka vila Vid skakningar</p> <p>Akupressurband Ok under graviditet</p>
	<p>Neiguan Pericardium 6</p> <p>Mot illamående</p> <p>Akupressurband eller Tens</p> <p>Okej under graviditet</p>
	<p>Hegu LI 4</p> <p>Smärtstillande. Värkstimulerande. Igångsättande Hjälper bebisen att sjunka ner Hjälper moderkaka att lossna Mot Förstoppning</p> <p>Tryck eller isbit</p>
 <p>Kunlun BL-60</p> <p>Source: A Manual of Acupuncture</p>	<p>Kunlun BL-60</p> <p>Smärtstillande Hjälper barnet att sjunka ner Ryggsmärta Hjälper moderkaka att lossna</p>
	<p>Sanyinjiao SP-6</p> <p>Vidgar livmodermunnen Värkstimulerande. Igångsättande. Smärtstillande Minskar ångest Anknytning Mot eftervärkar</p>

	<p>Handpunkterna</p> <p>Smärtlindrande! Lugnande. Hjälper mamman att gå in i sig själv. Inre fokus Frisätter endorfiner.</p>
	<p>Yintang EX2, Tredje ögat</p> <p>Magiska hatten</p> <p>Lugnande Avslappnande Inre fokus</p>
	<p>Jianjing GB-21</p> <p>Värkstimulerande. Smärtlindrande. Minskar ångest Stärker anknytning Utdrivningsreflex Minskar spänningar i axlar Nedåtgående verkan</p>
	<p>Zhongfu LU1 "Letting go"</p> <p>Släppa sorg Släppta tankar, känslor och minnen.</p>
	<p>Zhiyin BL-67</p> <p>Moderkaka att lossna Bebis i vidöppet läge Postpartum depression</p>

Riktlinjer:

- Börja tidigt under förlossningen.
- Kan användas under hela eller delar av värken, vid varje värk eller vid behov.
- Tryck! Massera inte.
- Lyssna på mamman. Känns det bra så är det bra.
- Variera mellan punkterna.