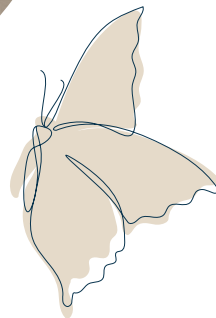
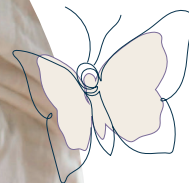
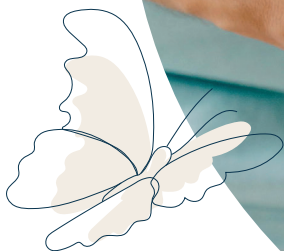




Corpus Care
Clinic

Akupunktur kan hjælpe vejen til at blive gravid

V/ Farida Strandberg



Frederiksberg
Fertilitet

Corpus Care Clinic, Overgade 19, 5000 Odense C, Danmark

Frederiksberg Fertilitet, Worsaaesvej 19, 2. sal, 1972 Frederiksberg, Danmark

Akupunktur og fertilitet

Undfangelsen af et barn er det mest naturlige i verden. Desværre er det ikke lige let for alle! Hver 8. kvinde og hvert 5. par oplever fertilitetsproblemer. Bag disse barske statistikker gemmer sig en smerte, som kun barnløse og de / dem som arbejder med fertilitet (måske) rigtigt forstår. Akupunktur hjælper med at bringe kroppen i naturlig hormonal balance. Målet er at hjælpe kroppen til at hjælpe sig selv. At opbygge og styrke det energioverskud der skal til for at kunne blive gravid, og ikke mindst til at kunne bære og bevare en graviditet. Flere videnskabelige forsøg viser, at akupunktur i forbindelse med fertilitetsbehandling markant øger sandsynligheden for at opnå en graviditet. Det er vigtigt at kroppen er forberedt på en forestående fertilitetsbehandling. Optimalt starter man med akupunktur inden den egentlige fertilitetsbehandling, da ægblærene står 'i kø' i 3 måneder inden den ledende ægblære modnes og ægløser. Mens man ikke kan ændre den genetiske sammensætning af ægget, kan man med akupunktur øge blodcirkulationen omkring ovarierne. Al næring kommer rundt i kroppen via blodet, og dermed næres den follikulære

væske, som æggene modnes i og der skabes optimale tilvækstbetingelser. Dette er vigtigt for alle, men specielt relevant hvis du har PCO eller endometriose, er lidt oppe i fertilitetsårene eller hvis du er low-responder.

- Akupunktur øger blodgennemstrømningen til livmoderen så slimhinden optimeres. Dermed forbedres chancen for at det befrugtede æg sætter sig fast
- Akupunktur øger modtageligheden overfor hormonstimulationen og letter integrationen af de tilførte hormoner med kroppens egne, hvilket kan resultere i et bedre respons både i forhold til antallet af æg og æggenes kvalitet
- Akupunktur har en gunstig afslappende effekt på både kroppen og sindet og stressniveauet
- Akupunktur kan reducere eventuelle bivirkninger af de ordinerede fertilitetshormoner som fx. hovedpine, kvalme, hedeture og irritabilitet
- Akupunktur ved ægoplægning afslapper livmoderen og klargør den til implantation.
- Akupunktur lindrer graviditets gener såsom kvalme, halsbrand etc.

Antal behandlinger

Det er min erfaring at man opnår det bedste resultat ved at tilrettelægge et individuelt behandlingsforløb ud fra den enkelte kvindes historik.

Ved IVF, ICSI & Frysebehandling

- Under nedregulering
- Under hormonstimulation
- Omkring ægudtagning
- Ved ægoplægning
- Omkring implantationstidspunktet samt en lille uge derefter.

Ved naturligt samliv eller IUI

- Løbende behandling op til ægløsning
- Lige omkring ægløsning
- En lille uges tid efter ægløsning.

Anbefalede vitaminer og næringsstoffer til kvinder ved fertilitetsbehandling

Multivitamin, folinsyre (vitamin B9), vitamin B12, vitamin D, jern, jod, selen, zink, omega-3 fedtsyrer (EPA/DHA) og antioxidanter (vitamin C og E).

Oftestillede spørgsmål

Hvor længe varer en behandling?

Første gang skal du afsætte ca. 60 minutter. Her opretter jeg din journal, og sammen gennemgår vi din fertilitets historik. Jeg spørger ind til relevante fakta for at stille en TCM diagnose. Vi ser også på din livstil og kostvaner, og jeg vejleder dig med enkelte specifikke kosttiltag og vitaminer, der vil kunne gavne dit forløb. Efterfølgende modtager du din første akupunkturbehandling og ligger afslappet med nålene i ca. 30 min.

Hvordan føles akupunktur?

Du vil mærke et lille prik når nålene sættes i. Derefter mærker du intet til dem. Der bruges udelukkende sterile engangsnåle.

Er der bivirkninger?

Der er ingen eller meget få bivirkninger ved akupunktur. Du kan måske føle dig lidt træt. Der kan opstå et lille blåt mærke ved indstikstedet. Du kan opleve tørst, og derfor er det vigtigt, at du drikker rigeligt med vand bagefter.

Før du modtager akupunktur

Det er ikke optimalt at få akupunktur på hverken tom eller hel fuld mave. Dyrker du sport, er det bedst at have trænet inden akupunkturbehandlingen, eller at der går adskillige timer mellem behandling og træning.

Rygestop og barnløshed

Rygning er dårligt for fertiliteten. Det kan være svært at stoppe med at ryge, men akupunktur kan lette abstinenserne i forbindelse med et rygestop.

Akupunktur hjælper din fertilitet

Akupunktur er en effektiv måde at supplere hormonbehandling med, uanset om du skal igennem insemination (IUI) eller reagensglasbehandling (IVF eller ICSI). Akupunktur bruges også til selvstændig behandling for ufrivillig barnløshed, da flere undersøgelser viser, at det øger chancerne for graviditet markant.

Akupunktur ved ægoplægning

Hos Corpus Care Clinic anbefaler vi akupunktur

særligt i forbindelse med ægoplægning. Inføringen af katetret skaber nemlig en lille uundgåelig krampe i livmoderen, der minder om den ufrivillige sammentrækning der sker, hvis man prikker sig i øjet. Der forskes i en medicinsk løsning på problematikken, men endnu findes ingen. Til gengæld viser akupunktur at have en gavnlig effekt.

- Afslapper livmoderen
- Kan smertelindre, hvis du fortsat har smerter efter en nylig ægudtagning
- Øger blodtilstrømningen til slimhinden
- Får kroppen til at udskille lykkehormoner

Akupunkturs mange virkninger

- Øger chancen for at opnå graviditet
- Balance i kroppen
- Mindsker bivirkninger
- Kan inducere spontan ægløsning
- En regelmæssig menstruation og cyklus
- Øget blodgennemstrømning i livmoderen
- Beroligende for kroppen og resten af sindet
- Understøttelse af hormonbehandling
- Symptomer/gener fra både PCOS og endometriose formindskes

- Mindsker risikoen for abort
- Bedre æg og sædkvalitet
- Styrker immunforsvaret
- Afspænding af livmodermusklen
- Afspænding af resten af kroppen
- Kan optimere livmoderslimhinden og derved øge chancen for at et befrugtet æg kan sætte sig fast

Akupunktur til mænd

Akupunktur gives til mænd for at optimere de fertile processer og med det vigtige formål at øge sædkvaliteten over tid. En mands sædkvalitet kan påvirkes af mange udefrakommende faktorer og det tager ca. 74 dage for sædcellerne at blive produceret. Nålepunkterne er udvalgt til at forbedre blodcirkulationen til kønsorganerne og dermed understøtte sædproduktionen. Fertilitetsbehandling kan være en udfordrende proces, og akupunktur anvendes derfor hos os altid i kombination med nålepunkter til at dæmpe stress og skabe indre ro. Gode råd til mænd der ønsker at opnå bedre sædkvalitet:

- Max 5 genstande alkohol om ugen (minimalt

indtag er anbefalet)

- Nul rygning, snus (nikotin)
- Regelmæssig motion (minimerer stres og overvægt)
- Moderat mængde kaffe, sodavand (koffein - svarende til 1 kop kaffe om dagen)
- Begræns protein i større mængder
- Anbefales udløsning hver 3. døgn for at minimere DNA-skader i sæden
- Undgå varme i sædet i bilen på lange daglige køreture

Anbefalede vitaminer og næringsstoffer til mænd

I kombination med dette, er det vigtigt at spise varieret og dyrke regelmæssig motion. Anbefalede vitaminer og næringsstoffer: Multivitamin, zink, selen, coenzym Q10, vitamin C, vitamin E, L-carnitin (evt. acetyl-L-carnitin), folinsyre (vitamin B9), vitamin D og omega-3 fedtsyrer (EHA-DHA).

Sex og samliv

I samtaler hos os er der rum til at omfavne alle de problematikker som måtte udspille sig i den svære proces, det kan være at blive forældre. Herunder i parforholdet, sexlivet, generelle relationer til andre i verden og ensomhed. Nogle par oplever, at hele processen i det at få et barn skaber en stor ændring i den intime relation med sin partner. Det er derfor vigtigt at få italesat denne udfordring, så ens relation står lige så stærkt på den anden side af fertilitetsbehandlingen som før. Vi tilbyder en åben dialog om hvad end der rører sig hos netop dig/jer, så I støttes gennem denne store livsomvæltning på bedste vis.

Når ønsket om et barn fylder alt

At ønske sig et barn er en af livets største længsler. For nogle kommer graviditeten let, mens andre må igennem et længere og mere krævende forløb. Fertilitet handler ikke kun om biologi – men også om følelser, håb, forventning og pres. Som akupunktør og sexolog møder jeg mange mennesker midt i fertilitetsbehandling. Fælles for dem er, at kroppen, sexlivet og følelsen af nærhed ofte forandres. Hos

mig er der plads til det hele – både krop, sind og relation.

Når sex bliver planlagt

Når alt drejer sig om ægløsningstests, behandlingstidspunkter og skemaer, kan sex og intimitet miste sin spontanitet. Det, der engang var lystfyldt, bliver let forbundet med præstation og kontrol. Det er helt normalt at opleve:

- at lysten daler, fordi alt handler om timing
- at nærheden forsvinder midt i presset
- at kroppen føles “på arbejde”
- at kommunikationen i parforholdet bliver vanskelig

Der er intet galt med dig – eller med jer. Men kroppen og relationen har brug for ro og kontakt for at kunne trives.

Når stress og kontrol tager over

Et fertilitetsforløb påvirker hele kroppen. Stress, søvnmangel, bekymringer og følelsesmæssig uro kan forstyrre hormonbalancen, påvirke ægløsning og sæd kvalitet – og gøre det sværere at mærke ro og

lyst. Med akupunktur kan vi støtte kroppen i at finde balance. Behandlingen kan:

- berolige nervesystemet
- fremme hormonel stabilitet
- øge blodcirkulationen i underlivet
- give mere energi og bedre søvn

Når kroppen finder ro, skabes der også plads til nærvær og følelsesmæssig kontakt – både med dig selv og den, du deler processen med.

Det vi sjældent taler om

Mange oplever, at fertilitetsforløbet ændrer alt – både i kroppen, i parforholdet og i selvopfattelsen. Hos mig er der plads til at tale om alt det, der kan være svært at sige højt:

- tab af lyst og spontanitet
- følelsen af præstationspres
- frustration, sorg eller skyld
- afstand eller konflikter i relationen
- ensomhed i processen – også når man er to

Sammen kan vi arbejde med at genskabe kontakten – både fysisk, følelsesmæssigt og mentalt.

Vejen tilbage til nærvær

- Små skridt kan gøre en stor forskel:
- Skab tid til berøring uden krav eller mål
- Tal åbent om, hvordan du/ I har det, ikke kun om behandling og resultater
- Øv jer i at finde ro gennem vejtrækning, massage eller stilhed
- Husk, at fertilitet handler om mere end biologi – det handler om balance

Hos mig er der plads til hele dig – og hele jer

Jeg tilbyder et trygt og respektfuldt rum, hvor vi kombinerer akupunktorens kropslige ro med sexologiens fokus på kontakt og kommunikation. Behandlingen støtter både fertiliteten og det følelsesmæssige overskud, der skal til for at bevare nærheden – uanset om du kommer alene eller sammen med en partner. Fertilitet handler ikke kun om at skabe liv – men også om at bevare livsglæden, nærværet og kærligheden på vejen dertil.

Akupunkturbehandling generelt

Videnskabelig forskning har vist at akupunktur har en gunstig effekt på nervesystemet, kredsløbet og hormonbalancen. Ifølge traditionel kinesisk medicin (TCM) er vores helbred og velbefindende både fysisk og mentalt afhængig af, at kroppens iboende energi (kaldet qi) frit kan strømme gennem meridianbanerne. Disse energibaner er forgrenet i hele kroppen, og bliver dermed den interne kilde til energifordeling til alle områder i kroppen.

Behandlingen består i at der sættes tynde nåle i udvalgte akupunkturpunkter. Dermed er det muligt at ”skrue op og ned” for energitilførslen til specifikke områder i kroppen. Når nålene sættes i punkter på meridianbanerne reguleres energien og derved bringes kroppen, dens organer og funktioner i optimal balance.

Baggrund

Via min baggrund inden for sygeplejen og gennem mine uddannelser som akupunktør og utallige kurser, forelæsninger, kongresser m.m. har jeg specialiseret mig inden for fertilitet og behandling af ufrivillig barnløshed. Jeg har stor erfaring med især dette emne, og behandler mange, både med henblik på at blive spontant gravid, og som sikkert supplement til hormonbehandling. IUI, IVF og ICSI.

Jeg er uddannet:

- Akupunktør
- Zoneterapeut
- Sexolog og parterapeut
- Selvværdsterapeut

Tilskud

Behandlingerne er tilskudsberettigede via Sygeforsikringen ”danmark”.

Læs mere om fertilitet og akupunktur på www.corpuscare-clinic.dk.



PRAKTISERENDE
AKUPUNKTØRER

