

Behandling med NADA-akupunktur til gravide

NADA-akupunktur er akupunktur i ørerne. NADA-metoden er kendt over det meste af verden og bruges på blandt andet hospitaler og behandlingsinstitutioner. NADA-akupunktur har været anvendt i Danmark siden 1997. NADA står for National Acupuncture Detoxification Association.

Denne behandling er for dig, der er gravid og har problemer med fx:

- angst
- søvnløshed
- fysisk og psykisk uro
- anspændthed
- depressionslignende tilstande
- stress
- abstinenser
- nedtrapning i medicin
- rygestop.

NADA-akupunktur er velegnet til at forebygge tilbagefald.

Alle kan tåle NADA-akupunktur, og behandlingen kan også anvendes til gravide. NADA-akupunktur har ikke nogen uheldig indvirkning på medicinsk behandling, men har derimod vist sig at være et godt supplement til anden behandling.

SÅDAN FOREGÅR BEHANDLINGEN

Ved behandlingen får du sat 3-5 nåle i hvert øre. Nålene er tynde, sterile engangsnåle, som altid kasseres efter brug. Nålene skal helst sidde i ørerne i minimum 30-45 minutter, og der sker intet ved, at de sidder der i længere tid. For at opnå fuld effekt skal du sidde stille og afslappet, mens du har nålene i. Det vil blandt andet sige, at du ikke må bruge din mobiltelefon imens.



Når vi sætter nålene i, kan du mærke et stik, som straks forsvinder. Derefter er behandlingen smertefri.

Nålene kan løsne sig i løbet af behandlingen, og det sker, at enkelte nåle falder ud.

Sådan kan behandlingen føles

Under behandlingen føler de fleste sig afslappede, og nogle falder i søvn. Nogle får kuldefornemmelser eller snurren i øret eller dele af kroppen. Det er helt normale reaktioner.

Mange oplever en umiddelbar stresslindring og føler sig velbefindende. Du kan som regel mærke effekten af akupunkturen i mindst 24 timer.

Selvom man har søvnproblemer, kan behandlingen godt gives om formiddagen. Efter nogle behandlinger vil den afslappende effekt ikke være så markant. Det er ikke et tegn på, at akupunkturen ikke virker - snarere tværtimod.

Antal behandlinger

Det er individuelt, hvor mange behandlinger, man har brug for. Man kan få NADA-akupunktur hver dag, og behandlingen kan ikke overdoseres.

Her i Familieambulatoriet har du som minimum mulighed for at få NADA-behandling 1 gang om ugen. Har du behov for flere behandlinger om ugen, aftaler vi det. Jo flere behandlinger du får, jo bedre vil effekten være.

Vejledning til brugere af NADA-behandling

Følgende brugervejledning er hentet fra www.nada-danmark.dk

- Mød ikke sulten op til behandlingen. Spis ikke et stort måltid lige før behandlingen. Du kan godt modtage behandling alligevel – effekten vil blot være mindre.
- Du skal ikke ryge eller drikke kaffe under behandlingen.
- Gå om muligt på toilettet inden behandling.
- Fortæl din behandler, hvis der skal tages særlige hensyn.
- Fortæl behandleren, hvis du oplever ubehag.
- Akupunkturbehandling kan nogle gange aktivere følelser (fx tristhed). Dette er naturligt og en del af recovery-processen*.
- Behandlingen kan virke afslappende. Det er ufarligt at falde i søvn med nålene i ørene. Andre oplever, at behandlingen giver energi.
- Sid stille med nålene i 40-45 minutter. Er dette for lang tid, så sid stille, så længe du kan.
- Akupunktur virker bedst, hvis du ikke har indtaget metadon eller store doser medicin lige inden behandling.
- Sørg for, at det er let at komme til dine ører. Saml håret eller sæt det op. Du må gerne beholde smykker på.
- Slap af og hvil med begge fødder på gulvet.
- Jo flere behandlinger du modtager, jo bedre virker akupunkturen. Modtag akupunktur så ofte det er muligt.

For at komme sig helt eller delvist må personen gennemgå en proces. Denne indre, psykologiske rejse kaldes recovery (fra engelsk recover: at komme sig).

BIVIRKNINGER

Behandlingen betragtes som bivirkningsfri. I sjældne tilfælde kan du få lidt hovedpine eller føle dig utilpas i forbindelse med behandlingen. Dette er forbigående og kan afhjælpes ved, at vi fjerner nålene. Nogle enkelte punkter, hvor nålene har siddet i ørene, kan nogle gange føles ømme.

Der kan komme få dråber blod, når vi tager nålene ud. Blodet fjernes let med en vatpind.

Der er ingen risiko for afhængighed af NADA-akupunktur.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Familieambulatoriet tilbyder NADA-behandling til gravide efter individuel aftale. Hvis du ønsker at modtage behandling, skal du sende en sms til sekretær Camilla Vinther Engqvist. Har du spørgsmål, er du også velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Familieambulatoriet
Ladegårdsgade 5,2. sal
9000 Aalborg

Sekretær Camilla Vinther Engqvist
Tlf. 51 29 08 77

Socialrådgiver Maigen Bisgaard Møller
Tlf. 24 80 62 27

Jordemoder Mette Østergaard
Tlf. 22 47 84 22

Jordemoder Kirsten Ernst Lauridsen
Tlf. 20 23 59 92

Jordemoder Mette Schaft
Tlf. 20 23 59 92

Psykolog Tina Bendixen
Tlf. 51 29 08 77

Børnelæge Lia M. Pedersen
Tlf. 51 29 08 77

Fødselslæge Carina Zakhary
Tlf. 97 66 30 67

Fødselslæge Aiste Kloster
Tlf. 97 66 30 38

Fødselslæge Sine Eeg Petersen
Tlf. 97 66 30 73