

## **MOXA THERAPIE BIJ STUITLIGGING VAN DE BABY**

Vele studies tonen aan dat moxa behandeling bij stuitligging helpt.

Een onderzoek in Rotterdam aan de Erasmus Universiteit door Ineke van de Berg et al.(Feb. 2010) wijst niet alleen op de positieve werking van de behandeling maar zij toonde ook een flinke kostenbesparing aan, omdat er minder baby's d.m.v. een keizersnee geboren worden. Ook is zo'n operatie vaak een aanzienlijke fysieke en psychische belasting voor de moeder.

### **HOE WERKT MOXA**

Moxa is een gedroogd kruid ( artemisia vulgaris, bijvoetkruid ) Van de gedroogde bladeren worden moxa-staafjes gemaakt. De moxa-sigaar wordt aangestoken en geeft een voor de acupunctuurpunten ideale warmte. De blaasmeridiaan heeft een bijzondere relatie met het gynaecologisch gebied. Door het punt Blaas 67 te stimuleren zal de foetus actiever worden en heb je meer kans op draaien van de foetus.

Starten van de behandeling is ideaal rond 32/33 weken van de zwangerschap.

Na 36 weken is er minder kans van slagen omdat de foetus dan nog moeilijk beweegt.

Voor 32 weken kan de foetus nog gemakkelijk spontaan draaien en is behandeling(nog) niet nodig.

### **EEN KEERTJE OEFENEN IN ONZE PRAKTIJK**

Bij stuitligging is de behandeling vrij eenvoudig. Iedere dag moet een kwartier lang de 2 acupunctuurpunten met moxa verwarmd worden. De punten zijn Blaas 67 t.h.v. de kleine teen. De behandeling kan door de a.s. moeder zelf gedaan worden. De partner kan het echter ook doen. Hoe je dat moet doen wordt je in onze praktijk door de acupuncturist uitgelegd. Dat duurt slechts 20 minuten.

### **HOE GAAT DE BEHANDELING THUIS**

Na de korte uitleg kan de a.s. moeder of haar partner de behandeling zelf thuis uitvoeren. Behandeling door partner verdient de voorkeur omdat dit voor de a.s. moeder meer ontspannen is. In dat geval is het raadzaam dat de partner tijdens de uitleg in de praktijk er ook bij is.

De moxa krijg je mee naar huis.

Je hebt thuis de volgende attributen nodig:

1 Moxa sigaar

2 Asbak

3 Aansteker( liefst een kaarsenaansteker, of de gasvlam van kooktoestel)

4 Een kopje met zout of scherp zand om na de behandeling de sigaar in te doven.

5 Omdat de moxa een sterke geur heeft het liefst werken in een ruimte(garage, bijkeuken) waar je verder geen last meer van de rook hebt. 's Zomers kan het gemakkelijk in de buitenlucht.

De behandeling duurt per sessie 15 minuten. Telkens per toerbeurt 10 keer Blaas 67 links en rechts moxeren tot de 15 minuten voorbij zijn.

Dagelijks 15 minuten behandelen. 2 keer per dag 15 min. mag ook.

Na de behandeling is het wenselijk om een half uurtje rustig te gaan zitten.

