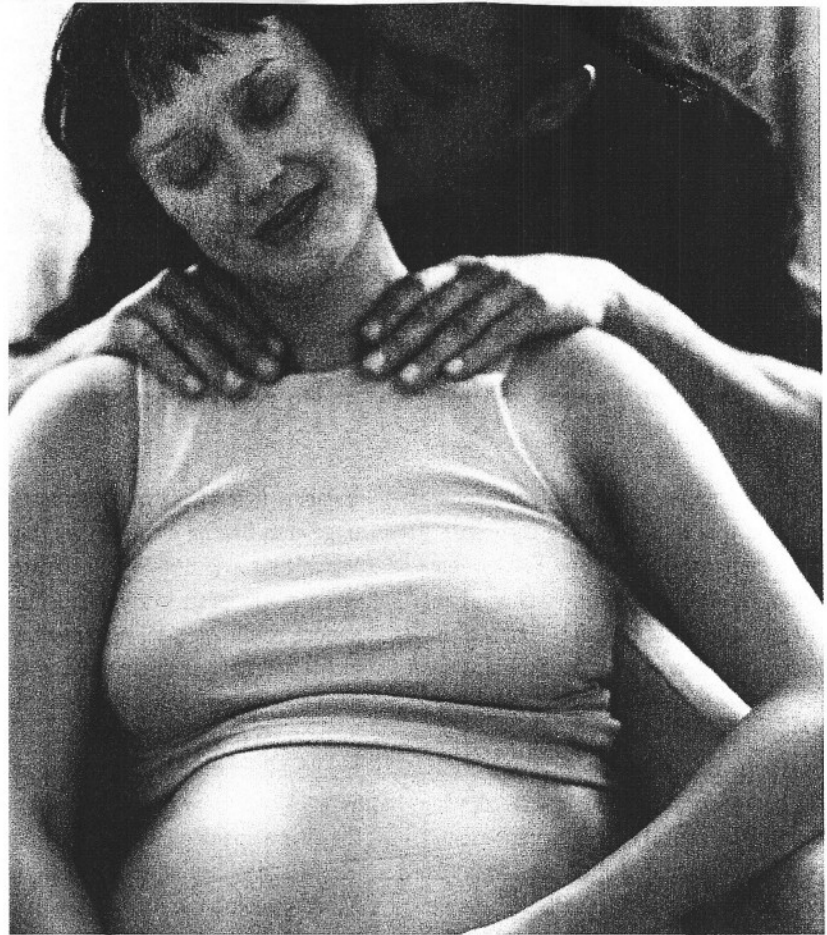


# Acupunctuur laat het kindje draaien



## Percentage bevallingen met keizersnede

1990	7,5
1995	9,8
2000	12,0
2001	13,8
2002	13,7

De gegevens over 2003 en 2004 zijn nog niet bekend.

Bron: Landelijke Medische Registratie/Prismant

## Wat is wat?

### Volkomen stuitligging

Het kind ligt in kleermakerszit. De beentjes zijn gebogen en de voetjes liggen onder de billen.

### Onvolkomen stuitligging

Het kind ligt gevouwen of dubbelgeklapt. De billen liggen naar beneden en de voetjes zijn voor het gezicht.

### Half onvolkomen stuitligging

Eén beentje ligt gestrekt omhoog met het voetje voor het gezicht, het andere beentje ligt dubbel met het voetje voor de billen.

### Voetligging

De beentjes liggen gestrekt naar beneden.

**E**nkele weken voor de bevalling, meestal vanaf de 36<sup>e</sup> zwangerschapsweek, daalt de baby in. De meeste kinderen zakken met hun hoofd naar beneden langzaam in het bekken, klaar om geboren te worden. Ligt uw kind niet met zijn hoofdje, maar met de voetjes of billetjes naar beneden, dan spreken we van een stuitligging (zie kader). U zult dan altijd in het ziekenhuis bevallen, omdat de kans op problemen tijdens de bevalling groter is. Soms kunt u ervoor kiezen ondanks de stuitligging toch vaginaal te bevallen, maar onderzoeken hebben aangetoond dat het voor de baby vaak beter is met een keizersnede gehaald te worden. Daarom wordt er in bijna alle Nederlandse ziekenhuizen gekozen voor een keizersnede.

## Handmatig vaak hardhandig

Ligt uw kindje in een stuit, dan kunt u afwachten of het nog spontaan gaat draaien. Dit gebeurt in de helft van de gevallen. Zo niet, dan wacht waarschijnlijk een keizersnede. Om dit te voorkomen, proberen veel verloskundigen en gynaecologen de natuur een handje te helpen door de baby handmatig inwendig of uitwendig in de hoofdligging te manoeuvreren. Men probeert de billen omhoog en het hoofdje naar beneden te duwen. Dit gebeurt ongeveer na de 35<sup>e</sup> week. Als het draaien lukt, bestaat er nog wel een reële kans dat uw baby weer teruggedraait in een stuitligging. Bovendien is deze ingreep niet zonder risico's. De placenta en de baarmoeder kunnen beschadigen, de vliezen kunnen breken en de navelstreng kan in de verdrukking komen. Daarnaast gaat het er niet altijd even zachtzinnig aan toe en is het voor de moeder vaak een pijnlijke gebeurtenis.

De acupunctuur biedt een goed alternatief. Door het stimuleren van een bepaald punt aan de zijkant van de kleine teen van de zwangere vrouw, kan haar kindje in de baarmoeder draaien zonder dat daar handen aan te pas komen. "Uit diverse studies en onderzoeken is gebleken dat deze methode effectief is", legt arts-acupuncturist David Kopsky van **STICHTING JOCOB** uit. "In China wordt deze methode al tientallen jaren gebruikt. En met succes. In ruim driekwart van de gevallen draait de baby definitief van een

## Acupunctuur laat het kindje draaien

# Uit de stuit

Bij een stuitligging wordt vaak geprobeerd de ongeboren baby met de hand te draaien. Dat brengt risico's met zich mee. Acupunctuur biedt een goed alternatief: door een punt aan de zijkant van de kleine teen van de moeder-in-spe te stimuleren, zal het kindje uit zichzelf draaien.

stuit- naar een hoofdligging. En daar komt geen duw- of trekwerk aan te pas. Soms is één behandeling al voldoende om de baby te laten draaien, soms duurt het wat langer."

### Moxabehandeling

Om de baby te laten draaien wordt het laatste punt op de blaasmeridiaan (Blaas 67 of Zhiyin) gestimuleerd met de warmte van een zogeheten moxastick. Arts-acupuncturist Jan Keppel Hesselink van **iocob**: "Dit lijkt op een soort brandende sigaar van het geperste kruid bijvoet (*Artemesia vulgaris*) die zo dicht mogelijk boven de kleine teen gehouden moet worden. Eén keer per dag aan elke kant een kwartier. Al jarenlang gebruiken de Chinezen deze methode ook voor andere gynaecologische en verloskundige problemen. Bijvoorbeeld als de placenta niet wil loslaten, bij een trage bevalling of bij veel pijn. De moxabehandeling zou de activiteit van de foetus verhogen, waardoor het spontaan in de hoofd- of schedelligging zou draaien. De behandelingen kunnen eventueel ondersteund worden met naalden. Voor extra effectiviteit, als er nog andere klachten zijn of ter ontspanning. Moxeren is het meest effectief als dit start in de 33<sup>e</sup> week van

de zwangerschap. Het kindje heeft dan nog genoeg ruimte om te draaien. Behandelingen na de 35<sup>e</sup> week hebben vaak geen zin meer, omdat de baby zijn definitieve positie dan meestal al gekozen heeft."

In principe hoeft u maar een of twee keer naar de acupuncturist. Hij of zij doet de eerste behandeling voor, geeft uitleg en u krijgt de moxa mee naar huis, zodat u zelf iedere dag aan de slag kunt. "Moxeren is het meest effectief als iemand anders het doet. De zwangere vrouw kan dan rustig achterover liggen en ontspannen. Zo krijgt de baby de meeste ruimte om te draaien." Tussen de behandelingen door is het belangrijk dat u de positie van uw baby goed in de gaten houdt. "Sommige moeders merken het wanneer hun baby draait, anderen voelen hier niets van. Daarom is het goed om na een week bij de gynaecoloog of verloskundige te laten controleren of de baby inmiddels in een hoofd- of schedelligging is gedraaid. Is dit het geval, dan moeten de moxabehandelingen natuurlijk direct gestopt worden, anders draait de baby weer in een stuit. Is hij of zij nog niet gedraaid, dan kunt u nog een week doorgaan met de behandelingen en de frequentie eventueel opvoeren tot twee keer per dag."

### Makkelijk en niet duur

"In principe zijn moxabehandelingen voor iedere vrouw met een ongecompliceerde zwangerschap geschikt. Voorzover bekend zijn er geen bijwerkingen. Noch voor de moeder, noch voor het ongeboren kind. Tijdens onderzoeken naar moxa werd de conditie van de baby's nauwlettend in de gaten gehouden. U hoeft uzelf ook niet op de behandelingen voor te bereiden. De moxastick doet vanzelf zijn werk. Makkelijker kan haast niet." Vrouwen met een problematische zwangerschap, met pre-eclampsie (zwangerschapsvergiftiging) of met medische indicaties doen er verstandig aan advies over deze behandeling te vragen aan hun verloskundige of gynaecoloog. Omdat u waarschijnlijk slechts enkele keren naar de acupuncturist gaat, hoeven de moxabehandelingen niet duur te zijn. Een consult kost rond de vijftig euro en veel ziektekostenverzekeraars vergoeden de behandeling geheel of gedeeltelijk.