

# **Akupunktur som avslappning och smärtlindring under förlossning**

En broschyr för kvinnor och gravida

Rakel Nilsen

Utvecklingsarbete för (YH) -examen inom social- och hälsovård

Barnmorska (YH)

Vasa 2023

## UTVECKLINGSARBETE

Författare: Raket Nilsen  
Utbildning och ort: Barnmorska (YH), Vasa  
Handledare: Terese Österberg

Titel: Akupunktur som avslappning och smärtlindring under förlossningen – En broschyr för kvinnor och gravida

---

Datum: 22.11.2023

Sidantal: 9

Bilagor: 1

---

### Abstrakt

Utvecklingsarbetet baserar sig på examensarbetet "Detta var absolut min drömförlossning -En kvalitativ enkätstudie om kvinnors upplevelser och erfarenheter av en naturlig förlossning (Nilsen, 2023). Examensarbetets resultat visade att kvinnorna upplevde en naturlig förlossning positivt och alla skulle vilja föda naturlig igen

Syftet med arbetet är att informera kvinnor och gravida om möjligheten att använda sig av akupunktur som avslappning och smärtlindring under förlossning. Utvecklingsarbetets form är en digital broschyr som publiceras i en Facebook gruppen "Mammor och gravida i Österbotten".

Akupunktur härstammar från Kina och är över 2000 år gammalt. Enligt traditionell kinesisk medicin går akupunktur ut på att olika punkter på kroppen kan transportera Qi ("livsenergi") från kroppens 12 meridianer och zung-fu till hudens yta. Akupunktur kan ha flera effekter bland annat smärtlindring och avslappning. Det anses finnas behov för broschyren eftersom alla kvinnor som deltog i examensarbetet hade en naturlig förlossning men ingen av dem hade provat på akupunktur.

Broschyren är riktad till kvinnor och gravida för att ge dem lite information gällande akupunktur som avslappning och smärtlindring under förlossningen. Broschyrens innehåll är en kort sammanfattning där det mest väsentliga från utvecklingsarbetets bakgrund tagits med. Broschyren ska vara stilren, lugnande och lättläst.

---

Språk: svenska

Nyckelord: Akupunktur, avslappning, smärtlindring, kvinna, förlossning

## KEHITYSTYÖ

Tekijä: Rakel Nilsen  
Koulutus ja paikkakunta: Kätilö (AMK), Vaasa  
Ohjaaja: Terese Österberg

Nimike: Akupunktio rentoutumiseen ja kivunlievitykseen synnytyksen aikana - Esite naisille ja raskaana oleville naisille

---

Päivämäärä: 22.11.2023

Sivumäärä: 9

Liitteet: 1

---

### Tiivistelmä

Kehitystyö pohjautuu lopputyöhön ”Tämä oli ehdottomasti minun unelmasynnytykseni” – Kvalitatiivinen kyselylomake naisten kokemus luonnollisesta synnytyksestä (Nilsen,2023). Lopputyön tulokset osoittivat, että naiset kokivat luonnollisen synnytyksen positiivisesti ja kaikki halusivat synnyttää uudelleen luonnollisesti.

Työn tarkoituksena on informoida naisia ja raskaana olevia mahdollisuudesta käyttää akupunktuuria rentoutumiseen ja kivunlievitykseen synnytyksen aikana. Kehitystyön muoto on digitaalinen esite, joka julkaistaan Facebook ryhmässä ”Mammor och gravida i Österbotten”.

Akupunktuuri on peräisin Kiinasta ja on yli 2000 vuotta vanha metodi. Perinteisen kiinalaisen lääketieteen mukaan akupunktuuri perustuu siihen, että vartalon eri kohdat voivat kuljettaa Qin (”elämän energiaa”) ruumiin 12 meridiaanista ja zung-fusta ihon pinnalle. Akupunktuurilla voi olla useita vaikutuksia kuten kivunlievitys ja rentoutuminen. Esitteelle tuntuu olevan tarvetta, sillä kaikki lopputyön tutkimukseen osallistuneet naiset synnyttivät luonnollisesti, mutta kukaan heistä ei ollut kokeillut akupunktuuria.

Esite on suunnattu naisille ja raskaana oleville, antamaan heille vähän tietoa koskien akupunktuuria rentoutumisessa ja kivunlievityksessä synnytyksen aikana. Esitteen sisältö on lyhyt kooste, missä kaikkein olennaisin kehitystyön taustoista on tuotu esiin. Esitteen on tarkoitus olla tyyli puhdas, rauhoittava ja helppolukuinen.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Akupunktio, rentoutuminen, kivunlievitys, nainen, synnytys

## DEVELOPMENT WORK

Author: Raket Nilsen  
Degree Programme: Midwife (UAS), Vaasa  
Supervisor: Terese Österberg

Title: Acupuncture as Relaxation and Pain Relief During Labor - A Brochure for Women and Pregnant Women

---

Date: 22.11.2023

Number of pages: 9

Appendices: 1

---

### Abstract

The development work is based on the degree project "This Was My Absolute Dream Birth" – A Qualitative Questionary about Women's Experiences of Natural Birth (Nilsen, 2023). The results of the thesis showed that the women experienced a natural birth positively and all would like to give birth naturally again.

The purpose of the work is to inform women and pregnant women about the possibility of using acupuncture as relaxation and pain relief during childbirth. The form of the development work is a digital brochure that is published on a Facebook group called "Mammor och gravida i Österbotten".

Acupuncture originates from China and is over 2000 years old. According to traditional Chinese medicine, qi ("life energy") can be transferred from the body's 12 meridians and zung-fu to the surface of the skin. Acupuncture can have several effects including pain relief and relaxation. There is a need for the brochure because all the women who participated in the thesis had a natural birth, but none of them had tried acupuncture.

The brochure is aimed at women and pregnant women to give them some information regarding acupuncture as relaxation and pain relief during childbirth. The background of the development work is summarized with the most essential in the brochure. The brochure must be stylish, calming, and easy to read.

---

Language: Swedish

Key words: Acupuncture, relaxation, pain relief, woman, childbirth

## Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
2	Syfte .....	1
3	Bakgrund .....	2
3.1	Allmänt om akupunktur .....	2
3.2	Akupunkturteknik.....	3
3.3	Smärtlindring.....	4
3.4	Avslappning.....	4
4	Processbeskrivning.....	5
4.1	Broschyr .....	5
4.2	Planering .....	6
4.3	Innehåll.....	6
4.4	Design.....	7
5	Kritisk granskning.....	7
	Källförteckning .....	9
	Bilaga 1 Broschyr .....	

## 1 Inledning

Jag valde att skriva om akupunktur som smärtlindring och avslappning under förlossningen eftersom det tangerar mitt examensarbete "Detta var absolut min drömförlossning -En kvalitativ enkätstudie om kvinnors upplevelser och erfarenheter av en naturlig förlossning (Nilsen, 2023) och det är ett ämne jag själv vill lära mig mera om. I examensarbetet var det ingen av informanterna som hade använt sig av akupunktur som smärtlindring eller avslappning även fast alla hade haft en helt naturlig förlossning. Med naturlig förlossning i examensarbete menades det att det inte hade gjorts några ingrepp före eller under förlossningen samt att kvinnorna inte hade använt sig av medicinsk smärtlindring. Det verkar vara en bristande information om akupunktur som smärtlindring och avslappning under förlossningen. På grund av det vill jag göra en broschyr om akupunktur så flera kvinnor ska få information om akupunktur som smärtlindringsmetod och avslappningsmetod. I utvecklingsarbetet görs en broschyr som innehåller fakta om akupunktur som smärtlindring och avslappning under förlossningen. Broschyren innehåller bilder samt lite beskrivningar om hur det går till praktiskt när man får akupunktur nålar.

## 2 Syfte

Syftet med utvecklingsarbetet är att informera kvinnor och gravida om möjligheten att använda sig av akupunktur som smärtlindring och avslappningsmetod under förlossningens gång. Meningen är att kort sammanfatta information om och tillvägagångssättet vid akupunktur så att kvinnorna får en lite mera kunskap om ämnet. För att uppnå syftet utformas en stilren, lättläst och informativ broschyr som publiceras i Facebookgruppen "Mammor och gravida i Österbotten".

## 3 Bakgrund

Akupunktur kan användas för både smärtlindring och avslappning under förlossningen samt för eftervärkar (Lindgren, Christenssn, & Dykes, 2022 s. 649). I utvecklingsarbete tas det upp om smärtlindringseffekten och avslappningseffekten under förlossningen.

Barnmorskor som har kunskap inom akupunktur placerar akupunktur nålar på specifika ställen på kvinnans kropp beroende på vilken effekt man vill uppnå. Målet med akupunktur är att öka kroppens endorfiner för att uppnå en smärtlindrande eller avslappnande effekt. (Lindgren et al. 2022, s.649) I Curci (2017) forskning visade akupunktur en positiv effekt på smärtlindring under förlossningens gång. De kvinnor som hade fått akupunktur kände en smärtlindring och hade minskad behov av medicinsk smärtlindring och instrumentella förlossningar jämfört med kontrollgruppen som endast fick placebo.

### 3.1 Allmänt om akupunktur

Akupunktur härstammar från Kina och är mer än 2000 år gammalt. Akupunktur används för att lindra smärta och andra symtom. Akupunktur anses som en form av sensorisk stimulering enligt modern fysiologi. Enligt den traditionella kinesiska medicinen är akupunktur balanserande och påverkar kroppens energiflöde. (Carlsson, 2010, s. 21). Enligt den traditionella kinesiska medicinen är akupunkturpunkterna olika ställen där qi ("livsenergi") från zang-fu och meridianer transporteras till kroppens yta. Med det menas att med dessa punkter på kroppen kan man mest effektivt påverka zang-fu-organen och meridianerna. Alla akupunkter har en lokal effekt med en diameter på 3–5 centimeter. Akupunkter längs meridianerna sägs ha en effekt på meridianen och de zang-fu-organ som är kopplade till den. Det finns även akupunkter som har en inverkan på hela individen, de ligger oftast distalt på meridianen. (Carlsson, 2010, s. 93) Zang organ är hjärta, lever, njurar,

lungor, mjälte och hjärtsäck medan Fu organ är gallblåsa, tunntarm, tjocktarm, magsäck och urinblåsa (Carlsson, 2010, s. 55). Det finns 12 meridianer var de delas in i tre olika grupper med fyra olika meridianer per grupp. Grupperna kallas meridianomlopp. En meridian kan till exempel gå från lungan till fingrarna, från huvudet till tårna, från fingrarna till huvudet eller från tårna till lungorna. (Carlsson, 2010, s. 81, 83)

### 3.2 Akupunkturteknik

Det bästa sättet att lära sig hitta de olika akupunkturpunkterna är att anatomiskt lära sig var punkterna finns. Dagens akupunktur nålar är sterilt förpackade engångsnålar tillverkade av rostfritt stål. Nålarna är flexibla och svåra att bryta. Nålarna kan ha en diameter på allt från 0,20mm till 0,40 mm, den vanligaste storleken är mellan 0,25mm och 0,35mm. Nålens längd är mellan 15 och 75 mm. Nålen består av spets, kropp och handtag. Nålens mått anges med diameter (mm) x längden (mm). De tunnaste nålarna används för barn, i ansikte och på öronen. Akupunktur nålen hålls mellan tumme och pekfinger. Man ska snabbt penetrera huden och föra nålen tills den är på sin avsedda plats. Vanligast är det att man sticker nålen vinkelrätt i huden. På vissa platser på kroppen kan man med en 30–60 grads vinkel eller tangentiellt, alltså nästan helt parallellt med hudens yta. Djupet på nålen varierar beroende på vilken punkt man sticker i, underhudsfett och storlek. (Carlsson, 2010, s. 101–102)

För att försöka uppnå bättre effekt av akupunktur nålarna kan man stimulera på olika sätt. Man kan antingen dra nålen upp och ner i samma riktning som instickningen, snurra på nålen både med- och moturs eller kombinera dessa två. Stimuleringen ska inte vara smärtsam. (Carlsson, 2010, s. 102–103). Man ska stimulera området tills "De-Qi" uppstår, vilket kan kännas som stickningar, värmekänsla och känselbortfall (Asadi, m.fl, 2015). Under behandlingen ska patienten ligga i ett bekvämt läge på antingen rygg, mage eller sida, beroende på vad som ska behandlas. Man ska försöka röra sig så lite som möjligt när



nålarna är i, därför är det viktigt att man ligger bekvämt. (Carlsson, 2010, s. 102–103). Under förlossningens gång är det möjligt att tejpa nålarna så att kvinnan fritt kan röra på sig. Nålarna kan sitta kvar under hela förlossningens gång ifall kvinnan önskar det. (Abascal, 2006, s. 130).

### 3.3 Smärtlindring

Man är inte säker på hur akupunktur hjälper men man tror att effekten beror på interaktionen mellan det centrala nervsystemet och nervstimuli så att kroppen börjar utsöndra endorfiner (Duodecim, 2020). En allmän smärtlindrande punkt är mellan tumvecken. Man kan även applicera akupunktur nålarna vart kvinnan har smärta så att de kan påverka med sin lokala effekt. Nålarna går att flyttas ifall smärtan ändras till ett annat ställe. Under krystskedet kan man använda akupunktur nålar i mellan gården för att lindra smärtan samt minska på trycket mot ändtarmen. (Abascal, 2006, s. 130). Öron akupunktur kan ge både smärtlindring och avslappning. Forskning har visat att akupunktur i öronen har en bra till mycket bra effekt för att lindra förlossningssmärta i latensfasen och början av öppningsskedet. För ryggsmärta placeras 2–8 nålar i m. erector spinae i L1-S1 höjd. (Fixelid, Hogg, Kaplan & Nissen, 2007, s. 194)

### 3.4 Avslappning

En allmän avslappningspunkt vart man kan lägga akupunktur nålar är mitt på huvudet och mellan ögonen (Abascal, 2006, s. 130). Ifall man vill prova akupunktur är det önskvärt att påbörja det i så tidligt skede av förlossningen som möjligt så att kvinnan hinner få den avslappnande effekten så länge som möjligt. Akupunktur nålarna kan placeras på ytterörat, i tumvecket och mitt på huvudet för att ge en avslappnande effekt. Effekten

uppnås på grund av att akupunkturen stimulerar endorfinfrisättning. (Fixelid, Hogg, Kaplan & Nissen, 2007, s. 194)

## 4 Processbeskrivning

I processbeskrivningen tas det kort upp om vad en broschyr är och hur planeringen av en broschyr går till. Sedan tas det upp om innehållet i broschyren som tillhör utvecklingsarbetet samt hur designen är.

### 4.1 Broschyr

En broschyr kan se olika ut, den kan vara tjock eller tunn som ett vikt A4 blad. Syftet med broschyrer är att informera och sälja. Därför är det viktigt att tänka på syftet och målet med informationen, vilka är mottagarna. Vilka tankar och känslor ska det väcka hos mottagarna. Vad är broschyrens huvudbudskap och finns det andra budskap som borde vara med, en bra regel är att max ha tre budskap. Vilken fakta måste få plats i broschyren. Broschyren ska väcka intresse därmed är det viktigt med det visuella. En broschyr kräver bra planering lika som alla andra text typer. Broschyrens disposition är viktig, huvudbudskapet ska vara tydligt, helst i rubriken. Bilderna i broschyren ska ha ett bra samspel mellan orden och den grafiska formen. Det ska inte finnas för mycket information med men ändå vara informativ. (Lindbom, 1999, s.92,97)

## 4.2 Planering

För att åstadkomma en attraktiv effekt av en broschyr krävs det en lyckad kombination av ord och bilder. Man börjar med att bestämma broschyrens innehåll, som ord, bilder och eventuella diagram. Sedan bestäms layouten och formatet. Till det hör antalet sidor samt deras storlek. Framsidan och baksidan ska vara tydlig, man ska börja med en inledning och avsluta med en avslutning. En effektiv broschyr ska väcka intresse, hålla kvar intresset som skapar begär och sedan leder till handling. Det är viktigt att tänka på vad det är som skapar begär hos mottagarna samt vilken handling man vill att det ska leda till. Hur produkten ska produceras är nästa steg. Ska broschyren vara i färg eller svartvit. Hur många exemplar med mera. Man ska lämna plats mellan textutor och bilder så att de är mera synliga. Vilken text, typsnitt, typstorlek och vilka färger man använder är essentiellt. Efter all planering är färdig ska man skapa en slutlig förlaga och kolla att den fungerar. Är det en röd tråd, passar text och bilder i lag, väcker det intresse. Det kan vara bra att testa en pilot broschyr före man publicerar eller trycker den slutgiltiga broschyren till sin utvalda målgrupp. (Dimbleby & Burton, 1999 s. 254–255)

## 4.3 Innehåll

Tanken var att broschyren skulle kort sammanfatta om akupunktur så kvinnor och gravida skulle få lite mera förståelse om hur det går till och vad akupunktur kan ge för effekt. Broschyren byggdes upp med sex sidor plus en sida där alla källor räknades upp. Första sidan innehåller rubriken och en beskrivning på att det är ett utvecklingsarbete för barnmorskeutbildningen vid Novia samt mitt namn. På andra sidan tas det upp kortfattat lite allmänt om akupunktur, varifrån det härstammar, kroppens 12 meridianer och vad traditionell kinesisk medicin anser akupunktur gör. Det plockades det mest väsentliga för att få en kort sammanfattning. Sedan beskrivs avslappning och smärtlindring som akupunktur kan ge på två olika sidor. Några akupunkturpunkter som kan ge smärtlindring

och avslappning nämns samt tre bilder som visar vart punkterna är. Sedan tas det upp ungefär hur det går till steg för steg samt vad akupunkturpunktsstimulering är och hur det kan kännas. Sist togs det kort upp om akupunktur nålen, längden, nålens tjocklek mm. samt en bild från Google på en akupunktur nål. All fakta till innehållet togs från utvecklingsarbetets bakgrund.

#### 4.4 Design

Broschyren tillverkades på Canva. En färdig mall med namn "Trifold Brochure (EU)" användes. Den färdiga mallen användes eftersom den var lugnande och hade en helt bra layout till att börja med. Broschyrens layout ändrades lite för att passa som en digital broschyr samt innehållet. Färgerna består av lugnande beigea färger med antingen vit, grå eller brun text. Alla rubrikers typsnitt är "Maharlika" och textens typsnitt är "Open Sauce". Det fanns inget behov av att ändra vare sig färgerna eller typsnittet eftersom de passade tillsammans och gav den känslan som broschyren skulle ge, alltså lugnt och stilrent. Alla bilder förutom en är i samma stil som broschyren, vit/beige/grå. Bilden som tillhör sidan om allmän akupunktur blev med vit bakgrund och färger för att tydligt visa kroppens meridianer. Bilderna syns tydligt eftersom de har mycket av broschyrens bakgrund runt sig. Broschyren har minimalt med text så att den ska vara lättläst och väcka mera intresse.

### 5 Kritisk granskning

Meningen med utvecklingsarbetet var att ge kvinnor och gravida information om att det finns en möjlighet att prova akupunktur som avslappningsmetod och smärtlindringsmetod under förlossningen. Ämnet passade bra eftersom examensarbetet handlade om naturlig

förlossning och då gick det att arbeta vidare på ett sätt att informera kvinnor och gravida om ett sätt man kan använda sig av för att eventuellt få en naturlig förlossning ifall det skulle vara önskan.

Eftersom broschyren ska publiceras i en Facebook grupp är det svårt att veta hur många den når ut till. Ifall flödet på gruppen uppdateras mycket kan mitt inlägg om broschyren försvinna och många som eventuellt skulle ha behov för den får den aldrig. Mest optimalt hade det varit ifall broschyren skulle finnas på åtminstone finska och engelska så att den skulle nå ut till flera kvinnor och gravida.

Designen kan spela en roll både positivt och negativt. För mig är den lockande eftersom den är stilren och lugnande men det är så individuellt om broschyren väcker ett intresse eller inte. Målet var att göra den lättläst vilket jag tycker den är. Ifall en broschyr har för mycket text tappar många intresse snabbt eftersom de inte orkar eller har tid att läsa. Denna broschyr tar dock inte många minuter att läsa vilket jag tror att bidrar till att flera läser den även fast de aldrig ens skulle tänka sig att prova på akupunktur.

## Källförteckning

Abascal, G. (2006). *Att föda: En barnmorskas tankar, råd och erfarenheter*. (2. Upplagan).

Tyskland: GGP Media GmbH

Asadi, N., Maharlouei, N., Khalili, A., Darabi, Y., Davoodi, S., Raeisi Shahraki, H., . . . Kasraeian, M. (2015). Effects of LI-4 and SP-6 Acupuncture on Labor Pain, Cortisol Level and Duration of Labor. *Journal of acupuncture and meridian studies*, 8(5), 249-254.

<https://doi.org/10.1016/j.jams.2015.08.003>

Carlsson, C. (2010). *Grundläggande akupunktur*. (2. upplagan) Lund: Studentlitteratur

Curci, K. M. (2017). The Use of Acupuncture and Acupressure as Comfort Measures in Childbirth: What Providers and Educators Need to Know. *International Journal of Childbirth Education*, 32(4), 28–32.

Dimbleby, R. & Burton, G. (1999). *Kommunikation är mer än ord*. (2. upplagan) Lund: Studentlitteratur.

Duodecim, Terveyskirjasto. (2020). *Lääkkeitön kivunlievitys synnytyksessä*. Hämtat från <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00075>

Faxelid, E., Hogg, B., Kaplan, A. & Nissen, E. (2007). *Lärobok för barnmorskor*. (2. Upplagan). Studentlitteratur.

Lindblom, T. (1999). *Skriv säljande: En bok om skriftlig information*. (1. upplagan) Malmö: Liber ekonomi.

Lindgren, H., Christenssn, K. & Dykes, A-K., (2022). *Reproduktiv hälsa-barnmorskans kompetensområde*. (2. upplagan). Lund: Studentlitteratur.

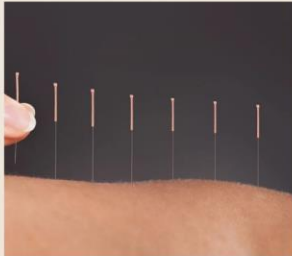
Nilsen, R. (2023) "Detta var absolut min drömförlossning" – En kvalitativ enkätstudie om kvinnors upplevelser och erfarenheter av en naturlig förlossning. Examensarbete inom hälsa och välfärd. Vasa. Yrkehögskolan Novia. Hämtad 1.11.23 <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023103128275>

## Bilaga 1 Broschyr

### AKUPUNKTUR SOM AVSLAPPNING OCH SMÄRTLINDRING UNDER FÖRLOSSNING

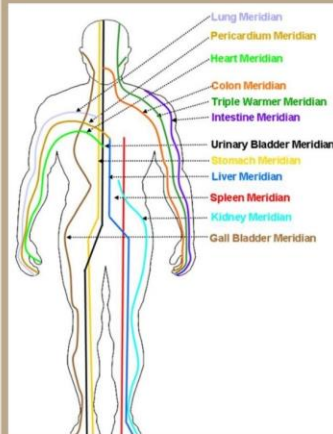
En broschyr för kvinnor och gravida  
Utvecklingsarbete för  
barnmorskeutbildningen vid  
Yrkeshögskolan Novia,  
Rakel Nilsen

OBS! Kolla att den förlossningen du  
tänker föda på kan erbjuda akupunktur  
då alla förlossningar inte kan det.



### ALLMÄNT OM AKUPUNKTUR

Akupunktur är mera än 2000 år gammalt  
och härstammar från Kina. Inom modern  
fysiologi anses akupunktur som en form  
av sensorisk stimulering. Enligt  
traditionell kinesisk medicin är  
akupunkturpunkterna olika ställen där qi  
("livsenergi") transporteras från kroppens  
meridianer till kroppens yta. Akupunktur  
används för att lindra smärta och andr  
symtom.



### AVSLAPPNING

Inom akupunktur finns det flera  
allmänna avslappningspunkter som  
t.ex. mellan ögonen, tumvecket, mitt på  
huvudet och i ytterörat.

För att hinna använda avslappnings-  
effekten är det önskvärt att man  
påbörjar akupunkturen så tidligt i  
förlossningen som möjligt.

När nålarna placeras utsöndrar kroppen  
endorfiner vilket ger en avslappnande  
effekt.

### INSÄTTNING OCH STIMULERING

**01** En barnmorska med  
utbildning inom akupunktur  
applicerar nålarna. Hen  
börjar med att hitta de olika  
punkterna beroende på om  
du vill ha smärtlindring eller  
avslappning.

**02** Nålarna sticks vanligast  
vinkelrätt mot huden, alltså  
rakt ner. Det ska inte ta ont.

**03** Nålarna kan tejpas fast så  
att du kan röra på dig under  
förlossningens gång.

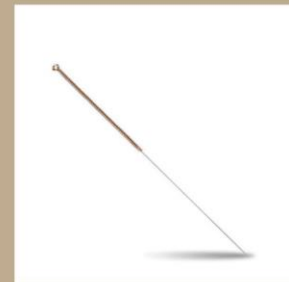
**04** För en bättre effekt kan  
barnmorskan stimulera  
akupunkturpunkterna. För att  
stimulera kan barnmorskan  
snurra på nålen åt båda håll,  
lyfta nålen lite upp och ned  
eller kombinera dessa två.

**05** Under stimuleringen kan du  
känna stickningar,  
värmekänslor och  
känselförlust. Detta kallas  
"De-Qi" inom traditionell  
kinesisk medicin

Akupunkturnålarna är  
engångsnålar tillverkade  
av rostfritt stål.

Nålen består av spets,  
kropp och handtag.

Nålens vanligaste  
diameter är mellan 0,25-  
0,35mm och längd  
mellan 15-75mm



### SMÄRTLINDRING

Endorfinutsöndringen som nålarna  
startar, ger också en smärtlindrande  
effekt. Akupunkturnålarna ger även  
en lokal smärtlindring med en  
diameter på 3-5 cm.

Under förlossningens gång kan man  
flytta nålarna till det stället var  
smärtan finns., t.ex. ryggen.

Tumvecket och öronen är allmänna  
smärtlindringspunkter.

## KÄLLOR

Abascal, G. (2006). Att föda: En barnmorskas tankar, råd och erfarenheter. (2. Upplagan), Tyskland: GGP Media GmbH

Asadi, N., Maharlouei, N., Khalili, A., Darabi, Y., Davoodi, S., Raeisi Shahraki, H., . . . Kasraeian, M. (2015). Effects of LI-4 and SP-6 Acupuncture on Labor Pain, Cortisol Level and Duration of Labor. *Journal of acupuncture and meridian studies*, 8(5), 249-254. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2015.08.003>

Carlsson, C. (2010). Grundläggande akupunktur. (2. upplagan) Lund: Studentlitteratur

Curci, K. M. (2017). The Use of Acupuncture and Acupressure as Comfort Measures in Childbirth: What Providers and Educators Need to Know. *International Journal of Childbirth Education*, 32(4), 28–32.

Duodecim, Terveyskirjasto. (2020). Lääkkeetön kivuntievitys synnytyksessä. Hämtat från <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00075>

Faxelid, E., Hogg, B., Kaplan, A. & Nissen, E. (2007). Lärobok för barnmorskor. (2. Upplagan). Studentlitteratur.

Lindgren, H., Christenssn, K. & Dykes, A-K., (2022). Reproductiv hälsa-barnmorskans kompetensområde. (2. upplagan). Lund: Studentlitteratur.

## BILD KÄLLOR

Första bilden: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2021/11/researchers-pinpoint-how-acupuncture-targets-inflammation/>

Bilden på akupunkturmålen: <https://www.advantagemedical.com/products/hwato-basic-acupuncture-needles/>

Bilden på handen: <https://www.healthline.com/health/pressure-points-for-anxiety>

Bilden på ansiktet: <https://www.precisionpaincarerehab.com/blog/the-best-pressure-points-to-treat-headaches-20149.html>

Bilden på örat: <https://www.nautilusacupuncture.com.au/blog/acupressure-at-home>

Bilden på kroppens meridianer: <https://www.risingmoontaichi.net/the-meridians>