

# Nálastungur

á meðgöngu  
og í fæðingu

Óhefðbundinn  
valkostur sem  
margar konur  
vita ekki af

Nútímakonur í dag hafa ákveðnar skoðanir á hvernig þær vilja upplifa meðgöngu og fæðingu. Þær vilja ekki vera hlutlausir áhorfendur að þeim breytingum sem verða á líkama þeirra heldur verða virkir þátttakendur sem hafa áhrif á framvindu mála. **Að-**

**alheiður Jónsdóttir** ræðir við

Dagmar Jóhönnu Eiríksdóttur, sérfræðing í nálastungum, Erlu Ólafsdóttur, sjúkraþjálfara og nema í nálastungum, sem notaði aðferðina á sinni meðgöngu, og Elfu Björt Gyldadóttur þroskaþjálfara, sem telur að aðferðin hafi hjálpað henni að verða ófrísk.

# E

ins og í öðrum vestrænum ríkjum, hefur áhugi Íslendinga á svokölluðum óhefðbundnum lækningaraðferðum aukist undanfarið. „Mér finnst fólk yfirleitt tilbúið til að taka ábyrgð á eigin heilsu og leita nýrra leiða með sjálf sig,“ segir Dagmar. Samkvæmt Is-

lenskum lögum má Dagmar ekki kalla sig nálastungulækni en hún lærði þennan forna, asíska fróðleik í Englandi. Hún sérhæfði sig í nálastungum fyrir börn og meðhöndlar einnig barnshafandi konur. Hún lærði nálastungur í fimm ár og fór síðan beint að starfa fyrir skólann þannig að með sérhæfingu og þjálfun tók námið alls sex ár. „Í nálastungum er unnið út frá því að manneskjan, líkami hennar og sál, sé ein samverkandi heild. Meðferð miðast því ávallt við hvern og einn einstakling eða sjúkling. Ef ég fæ t.d. til mín tvær manneskjur sem þjást af höfuðverk fá þær ekki sömu meðferðina því það geta verið mismunandi ástæður fyrir verknum. Þannig beinist aðferðin að orsök en ekki afleiðingum meinsins. Hún stuðlar að því að sú lífsorka, sem maður býr yfir sjálfur, haldi líkamanum í jafnvægi.“

## Konur geta valið

Dagmar segir að nota megi nálastungur á meðgöngu og í fæðingu með góðum árangri. „Ég fékk mjög margar konur til mín á meðan ég var úti í Englandi,“ segir hún. „Þar þykir sjálf-sagt að konur geti ákveðið hvaða aðferð hentar þeim best í fæðingu svo lengi sem engir erfiðleikar eru fyrirsjáanlegir. Hér á landi gefur fólk sér kannski ekki tíma til að íhuga alla möguleika og er stundum dálítið smeykt við að breyta út frá „hefðbundnum“ aðferðum. Hér er eins og meiri hraði sé á öllu, auk þess

Texti: Aðalheiður Jónsdóttir  
Myndir: Hreinn Hreinsson

sem sá misskilningur er enn útbreiddur að nálastungur séu eingöngu notaðar sem meðferð við mjög afmörkuð vandamál eða sem töfralausnir, eins og til að grenna sig, hætta að reykja eða að eins sem sársaukameðferð." Dagmar bætir við að áhuginn sé vissulega fyrir hendi og margar konur sýni aðferðinni forvitni en viti kannski ekki alveg hvernig hún virkar og halda sig því við það sem heilbrigðiskerfið býður upp á.

"Konur geta byrjað nálastungumeðferð hvenær sem er á meðgöngu, allt eftir því hvernig gengur. Sumar konur koma mjög snemma á tímabilinu til að undirbúa líkamann undir þau miklu átök og rask sem fylgir meðgöngu og fæðingu. Ef nægt orku- og blóðflæði er um legið til barnsins og líkamami móðurinnar er í góðu jafnvægi allan tímann, hefur það góð áhrif, bæði á meðgönguna og fæðinguna." Dagmar segir að í mörgum tilvikum geti nálastungur einnig hjálpað konum sem hafa ekki getað orðið barnshafandi. "Það er líka hægt að undirbúa legið undir glasafrjövgun svo meiri möguleikar verði á að hún takist. Í því sambandi vil ég þó taka fram að þótt nálastungur geti vissulega hjálpað til geta þær ekki lifgað dauða vefi." Dagmar leggur áherslu á að í þessu gildi sama lögmálið um heild sem liggur til grundvallar aðferðinni. Það sé ekki hægt að vinna eftir fyrirfram ákveðinni uppskrift því það gildi aldrei það sama fyrir tvo einstaklinga.

### Börn og nálastungur

Dagmar segir að konur, sem koma til hennar, hafi mismunandi þarfir og óskir. "Einu sinni kom kona til mín vegna legvatnstungu sem hún hafði farið í. Afleiðingarnar urðu þær að hún átti á hættu að missa fóstrið. Það var sem betur fer hægt að hjálpa henni með nálastungum þannig að hún hélt fóstroinu og eignaðist heilbriggt barn. Margar vilja prófa nálarnar sem sársaukameðferð í fæðingu í stað lyfja. Ég man t.d. eftir konu sem kom til mín úti í Englandi og hafði gengið í gegnum mjög erfiða fæðingu áður. Hún þoldi ekki nein deyfilyf en fékk nálastungumeðferð við sársaukanum. Sú fæðing var vissulega erfið en hafðist án lyfja."

**Dagmar Jóhanna Eiríksdóttir er sérfræðingur í nálastungum og hefur aðstoðað konur á meðgöngu og í fæðingu. Þó að hún hafi lært nálastungur í fimm ár má hún ekki samkvæmt íslenskum lögum kalla sig nálastungulækni.**



Dagmar bætir við að fæðing verði auðvitað aldrei algjörlega sársaukalaus en hægt sé að draga stórlega úr sársaukanum og beina orkunni niður á við þannig að allt sé í fullum krafti í fæðingu. Hún hefur einnig notað nálarnar til að koma fæðingu af stað og segir að það hafi gefist mjög vel.

Í námi sínu sérhæfði Dagmar sig einnig í nálastungum fyrir börn. Hún segir slíkt en minna þekkt hér á landi en meðferðir fyrir fullorðna. "Það er hægt að vinna með börn og nota nálastungur á þau, jafnt við líkamlegum sjúkdómum sem öðrum vandamálum." Dagmar nefnir sem dæmi að börn séu stungin við ólíkum vandamálum eins og astma, exemi, eyrnabólgu, svefntruflunum og slimsöfnum en einnig við hegðunarvandamálum eins og óvirkni.

# Að taka ábyrgð á eigin heilsu



**F**ólk er farið að bera meiri ábyrgð á eigin heilsu og vill vita hvaða valkostir standa því til boða," segir Erla. Hún er nú farin að stinga fólk sjálf og segist m.a. hafa aðstoðað Elfu Björt Gyldadóttur til að verða ófrísk. „Ég lenti sjálf í að fá brjóstakrabbamein og hálfu ári eftir að ég lauk geisla- og lyfjameðferð varð ég ófrísk. Á meðgöngunni þjáðist ég af miklum þjúg sem ég tel hafa stafað af því að líkaminn hafði ekki náð að jafna starfsemi sína eftir lyfjameðferðina. Ég ákvað að prófa nálastungur og fór fyrst í nálastungur á 6. mánuði. Ég fann strax mikinn mun á mér, þjúgurinn minkaði mikið og ég varð betri af öðrum fylgikvillum eins og brjóstsviða. Aðalástæðan fyrir því að ég leitaði í nálastungurnar var til að fá aðstoð í fæðingunni. Ég á eldri dóttur sem var fyrirburi og sú fæðing var mjög erfið. Þarna hjálpuðu nálarnar mér einnig í seinni meðgöngunni því ég gekk lengur með, fæðingin fór vel af stað og gekk eðlilega fyrir sig að öllu leyti.“

## Fæðingin gekk eins og í sögu

Erla var búinn að fá samþykki lækna til að nota nálastungur við fæðinguna. „Fæðingin hófst eins og með eldra barnið mitt, ég missti vatnið en fæðingin fór ekki

Erla Ólafsdóttir sjúkraþjálfari eignaðist dóttur í lok nóvember á síðasta ári. Síðastliðið ár hefur hún verið að læra nálastungur í Skóla hinna fjögurra árstíða í Reykjavík, en Dagmar hefur haldið fyrirlestra þar. Eftir að hafa kynnst aðferðinni ákvað Erla að notfæra sér nálastungur á sinni eigin meðgöngu og í fæðingu.

sjálf af stað. Hálfum sólarhring síðar fór ég í stungur til Dagmarar til að setja fæðinguna af stað. Síðan fór ég heim að sofa. Ég fékk hins vegar fljótlega hriðaverki og þá fór allt af stað af fullum krafti og gekk mjög hratt fyrir sig. Um leið og ég kom inn um dyrnar á spítalanum fór fæðingin sjálf af stað. Tæpum tveimur klukkustundum eftir að ég fann fyrir fyrstu hriðunum var barnið komið. Ætlunin var að Dagmar yrði hjá mér allan tímann í fæðingunni til að hjálpa mér ef eitthvað kæmi upp á og þurfti hún að grípa til nálanna til að koma fylgjunni út. Hún kom svo aftur daginn eftir fæðinguna og stakk mig til að jafna orku líkamans eftir fæðinguna.“ Erla og Dagmar eru sammála því að ef konur óska eftir að nota aðferðir, eins og t.d. nálastungur í fæðingu, þurfi að vera gott samstarf milli allra sem koma að fæðingunni.



## Gekk illa að verða ófrísk

„Mig langaði að eignast barn en það hafði gengið illa hjá mér að verða ófrísk. Ég ákvað að fara í nálastungumeðferð því Erla hafði sagt mér að hún gæti e.t.v. hjálpað til. Ég fór reyndar fyrst til Erlu vegna migrenis sem hafði lengi hrjád mig og ég hef ekki fengið höfuðverk síðan. Það varð til þess að ég kynntist aðferðinni og fékk trú á henni.“ Elfa Björt varð ófrísk innan mánaðar frá því hún fékk stungumeðferð. „Ég er ekki í nokkrum vafa um að nálastungurnar hjálpuðu mér og ég gæti vel hugsað mér að láta stinga mig í fæðingunni til að halda sársaukanum í skefjum. Ég á einn son fyrir og þegar ég eignaðist hann voru mér einfaldlega gefin verkjalyf án þess að ég bæði um þau. Lyfin gerðu mig hálfærnulausa og ég var eins og úti að aka í fæðingunni. Mér finnst öllu meira öryggi fólgandi því að vera með fullri rænu á meðan ég fæði og finnst sjálfsgætt að konur geti haft áhrif og skoðun á hvaða aðferð þær nota.“

Elfa Björt Gylfa-  
dóttir var komin 6  
mánuði á leið þegar  
þetta er skrifað. Hún  
fór í nálastungur til  
Erlu Ólafsdóttur  
áður en hún varð  
ófrísk og telur að  
meðferðin hafi hjálpað  
sér til að verða  
barnshafandi.

## Hvað eru nálastungur?

Nálastungur eru ævafornt lækningakerfi sem þróast hefur í þúsundir ára í Asíu. Aðferðin sem Dagmar notar þróaðist í Kína og varðveittist m.a. í Tibet og Kóreu. Elstu heimildir um nálastungur eru yfir 2000 ára gamlar og nú eru um 3 milljónir manna um allan heim sem vinna við nálastungur. Fer þeim ört fjölgandi sem tileinka sér startsgreininna í hinum vestræna heimi. Talið er að nálastungur hafi þróast við þá uppgötvun að ef vissir líkamshlutar væru örvaðir við snertingu hefði það áhrif á starfsemi annarra líffæra. Það þróaðist síðan í kerfi lækninga þar sem nálum er

stungið í vissa punkta á líkamanum til að bæta, endurbyggja eða viðhalda góðri heilsu. Þessir punktar hafa nákvæma staðsetningu rétt undir ysta lagi húðarinnar og liggja á samtengdum orkurásam um allan líkamann þar sem þær örva mátt manneskjunnar sjálfrar og svörun líkamans til endurnýjunar og viðhalds.

Í gegnum aldirnar hafa nálastungur verið notaðar sem fyrirbyggjandi meðferð því best er að leiðrétta ójafnvægi innan líkamans á byrjunarstigi áður en alvarlegir sjúkdómar hafa náð bólfestu. Því var venja að láta nálastungulækni fylgjast með sér reglulega og yfirleitt í sambandi við árstíðarskipti.

### Kenningin að baki nálastungum

Grunnhugmyndin að baki hefðbundnum nálastungum er sú að heilbrigði sé undir því komið að jafnvægi sé á orku, Qi (chi), í líkamanum. Orkan, Qi, flæðir í ýmsu formi um allan líkamann en þó einkum í orkurásam sem liggja rétt undir húðinni. Markmiðið er að koma á jafnvægi milli andstæðra eiginleika Qi, nefnilega yin og yang. Ýmislegt getur raskað þessu jafnvægi og hindrað flæði orkunnar. Þannig myndast misræmi og jafnvel veikindi. Hér eru meðtalin tilfínningaleg atriði, s.s. stress, kvíði, reiði, hræðsla, sorg og ýmis sálræn áföll.

### Greining og meðferð

Fyrst er leitast við að skilgreina og finna út eðli þess sem veldur tilteknu ójafnvægi (sjúkdómi), hvort sem það er af andlegum eða líkamlegum orsökum. Þetta er gert með greiningu á lífsstíl viðkomandi og öllu því helsta sem viðkemur heilsufari hans. Þannig er lítið á manneskjuna sem heild þar sem eitt leiðir af öðru og orsök in rakin þannig að hægt sé að meðhöndla orsök ójafnvægis (sjúkdóms) frekar en sjúkdóms-einkennin sjálf. Þegar orsakir ójafnvægis eru ljósar eru viðeigandi punktar valdir í samræmi við lögmál sem stjórna hreyfingu og uppbyggingu á Qi (orku) í líkamanum.

Eftir að nálum hefur verið stungið í valda punkta á líkamanum eru þær látnar vera í 21 mínútu, en það er sá tími sem það tekur orkuna, Qi, sem verið er að vinna með, að fara einn hring innan orkurásanna.

Misjafnt er, hve oft fólk þarf að koma í nálastungumeðferð. Því lengur sem ójafnvægi (sjúkdómur) hefur verið til staðar í líkamanum, því lengri tíma tekur að leiðrétta það, þannig að hver og einn hefur sína eigin svörun við meðferðinni. Yfirleitt er nóg að koma einu sinni til tvisvar í mánuði eða jafnvel sjaldnar. ■