



ACUPUNTURA E A GRAVIDEZ

Dra. Lilian Takeda – Clínica Ikiru

A acupuntura é uma técnica milenar chinesa que visa à manutenção da saúde, assim como o tratamento de doenças, através da estimulação, geralmente pela inserção de agulhas, em determinados pontos energéticos no corpo, chamados de pontos de acupuntura.

O método pode ser um grande aliado da mulher, em especial durante a gestação, momento em que ela passa por uma série de transformações. Um de seus grandes benefícios é evitar ou até mesmo diminuir o uso de medicamentos, já que nesta fase muitas substâncias não são aconselhadas no período de desenvolvimento do bebê.

A essência do tratamento está no restabelecimento do equilíbrio e na manutenção da saúde da mulher, para que ela permaneça bem, sem os sintomas da gestação como náuseas, dores nas costas, ansiedade, alterações de humor, dores de cabeça e dificuldade para dormir, entre outros. O método funciona tanto para aliviar estes sintomas quanto para preveni-los e pode ser utilizado durante os nove meses da gravidez, desde que executado por um profissional especializado, qualificado e que tenha conhecimentos sobre a Medicina Tradicional Chinesa e a acupuntura em si, já que alguns pontos não podem ser utilizados na gestação.

A acupuntura pode acompanhar a mulher durante todo o processo da gestação. No primeiro trimestre, a indicação é voltada para amenizar o mal-estar, náuseas e alterações emocionais, como a ansiedade. No segundo trimestre para azia e má digestão, além da melhora da qualidade do sono, e ao final da gestação para lombalgia e dores na coluna em geral.

O método é ainda recomendado para aumentar as chances de fertilização, nos casos de inseminação artificial, e no pós-parto, para uma recuperação mais rápida e auxílio na produção de leite, já que reequilibra as funções do organismo e produção hormonal. O bebê também é beneficiado, já que uma gravidez tranquila reflete diretamente no desenvolvimento do feto. A gestante ainda pode se beneficiar da acupuntura nos casos em que o bebê não está na posição correta, para parto normal, e até mesmo para estimular o trabalho de parto.

Em relação ao número de sessões, a quantidade varia de mulher para mulher, dependendo dos sintomas apresentados, da sua intensidade e do equilíbrio como um todo, proporcionando um tratamento único e personalizado para cada uma. A sessão de acupuntura é uma das etapas de uma série de procedimentos, iniciada com uma consulta médica, assim como em qualquer outra especialidade, onde são analisadas as queixas, sintomas e exames para se chegar a um diagnóstico. E as aplicações devem sempre ser realizadas com materiais 100% descartáveis.

O mais importante é que a mulher tenha hábitos saudáveis e recorra a procedimentos como a acupuntura para garantir uma gravidez de qualidade, tranquila e livre dos desconfortos para a mãe e o bebê.

Dra. Lilian Fumie Takeda é médica com mais de 25 anos de atuação na área, formada pela Faculdade de Medicina de Santos, onde realizou residência médica em Ginecologia e Obstetrícia no Hospital Leonor Mendes de Barros. Com vasta experiência nos segmentos que envolvem a saúde da mulher, possui Especialização em Ginecologia, Obstetrícia e em Medicina Tradicional Chinesa (Acupuntura).

