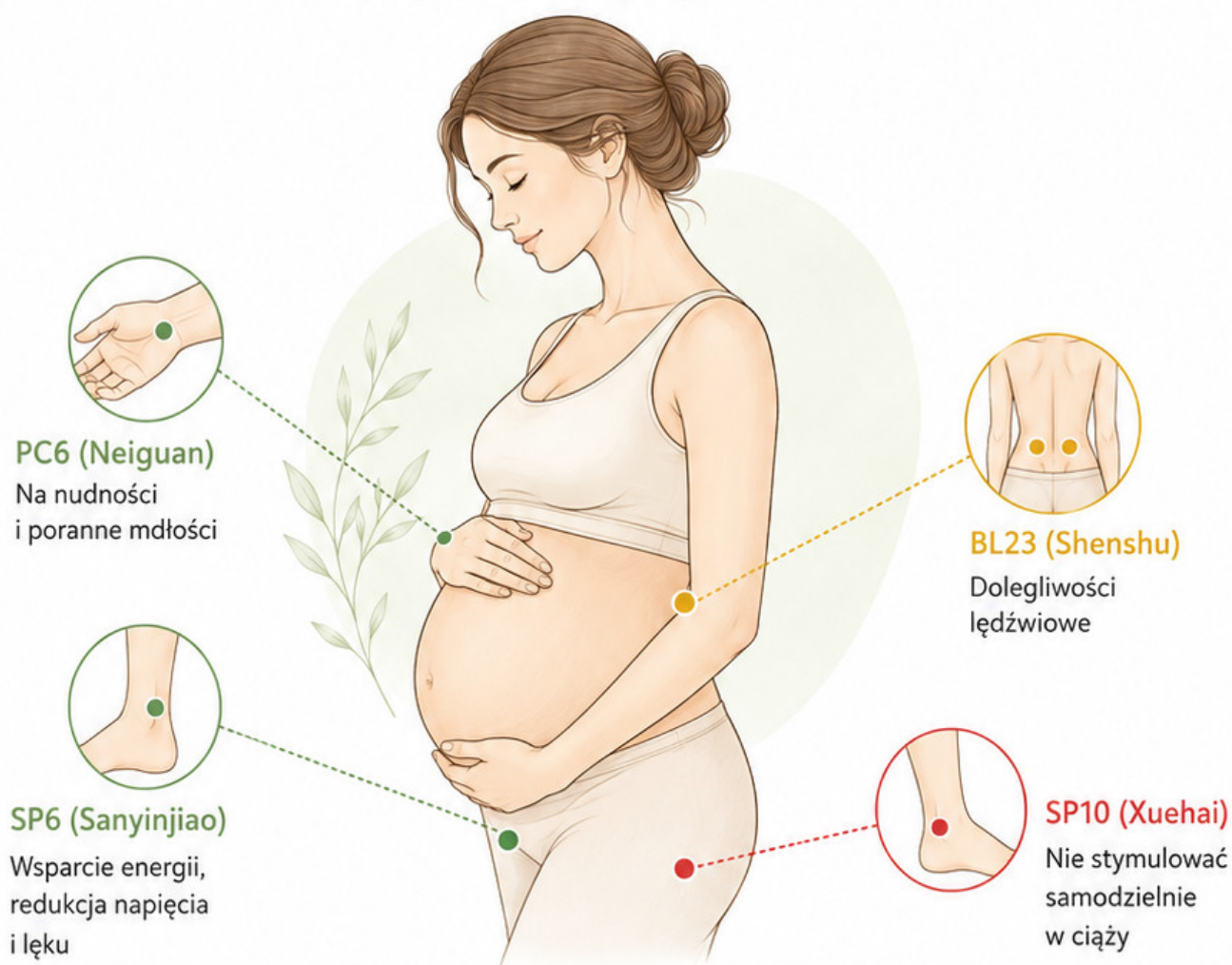




Mapy Akupresury dla Kobiet w Ciąży

Praktyczny i czytelny przewodnik po **bezpiecznej** akupresurze w ciąży na nudności, dolegliwości lędźwiowe, napięcie i lęk.

Wyraźne oznaczenie punktów: **bezpieczne**, **wymagające konsultacji** oraz takich, których **nie należy stymulować samodzielnie**.



BEZPIECZNE

Punkty uznawane za bezpieczne do samodzielnej akupresury w ciąży.



WYMAGAJĄ KONSULTACJI

Stosować wyłącznie po konsultacji ze specjalistą (akupunkturą, położną lub lekarzem).



NIE STYMULOWAĆ

Punkty, których nie należy stymulować samodzielnie w ciąży.



Prawa autorskie i ważna informacja dotycząca bezpieczeństwa



© Mapy Akupresury dla Kobiet w Ciąży. Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego. Nie kopiuj, nie rozpowszechniaj i nie sprzedawaj bez zgody autora.



Ten przewodnik ma charakter edukacyjny i wspierający. Akupresura jest tu przedstawiona jako uzupełniająca metoda samopomocy, a nie zamiennik opieki prenatalnej, diagnozy ani leczenia medycznego.



W czasie ciąży każdą nową praktykę warto omówić z lekarzem prowadzącym, położną lub wykwalifikowanym specjalistą.



WAŻNE DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA

- Nie stosuj samodzielnej akupresury, jeśli masz krwawienie, silny ból brzucha, odpływanie płynu, zawroty głowy, omdlenia, gorączkę lub nagłe pogorszenie samopoczucia.
- Jeśli nudności prowadzą do odwodnienia albo wymioty są bardzo nasilone, skontaktuj się z lekarzem.
- Jeśli ból pleców jest ostry, promieniuje lub towarzyszą mu inne niepokojące objawy, przerwij i poszukaj pomocy.
- Nie stymuluj punktów oznaczonych na **czerwono** samodzielnie w ciąży.



Najpierw bezpieczeństwo, potem praktyka.



Spis treści



00	Okładka	00
01	Prawa autorskie i ważna informacja dotycząca bezpieczeństwa	01
02	Spis treści	02
03	Wprowadzenie — Jak korzystać z przewodnika spokojnie i świadomie	03



MODUŁ 01 — Bezpieczne podstawy akupresury w ciąży



04	Subcapa — Bezpieczne podstawy akupresury w ciąży	04
05	Czym jest akupresura i czego można od niej oczekiwać	05
06	System bezpieczeństwa: zielony, żółty i czerwony	06
07	Kiedy nie stosować akupresury i skontaktować się ze specjalistą	07
08	Jak dokładnie odnajdywać punkt na swoim ciele	08
09	Jak prawidłowo uciskać punkt — siła, czas i reakcje organizmu	09



MODUŁ 02 — Nudności i wymioty w ciąży



10	Subcapa — Nudności: spokojniejszy początek dnia	10
11	Mapa P6 / Neiguan — najważniejszy punkt na nudności	11
12	Jak odnaleźć P6 na własnym nadgarstku	12
13	Praktyczna rutyna P6 krok po kroku	13
14	Nudności — plan działania + kiedy potrzebna jest pomoc medyczna	14



MODUŁ 03 — Ból krzyża i napięcie pleców



15	Subcapa — Ulga dla przeciążonych pleców	15
16	Dlaczego plecy mogą boleć w ciąży	16
17	Bezpieczna mapa obszarów wspierających rozluźnienie pleców	17
18	Rutyna na napięcie dolnej części pleców	18
19	Pozycje, których używać podczas samodzielnej akupresury	19



MODUŁ 04 — Lęk, napięcie i przeciążenie emocjonalne



20	Subcapa — Spokój dla ciała i umysłu	20
21	Jak napięcie wpływa na ciało w ciąży	21
22	Mapa delikatnego wsparcia przy napięciu i niepokoju	22
23	5-minutowa rutyna „Chwila Spokoju”	23
24	Oddech + akupresura — prosty rytuał wyciszenia	24



MODUŁ 05 — Mapa bezpieczeństwa i szybkie zastosowanie



25	Subcapa — Bezpieczeństwo przede wszystkim	25
26	Czerwona mapa — punkty, których nie stosować samodzielnie	26
27	Żółta mapa — punkty tylko po konsultacji ze specjalistą	27
28	Zielona mapa — szybkie odniesienie do punktów opisanych w przewodniku	28
29	Moja karta szybkiego wyboru — objaw → mapa → bezpieczne działanie	29





Wprowadzenie — Jak korzystać z przewodnika spokojnie i świadomie



Ten przewodnik powstał po to, aby pomóc Ci korzystać z akupresury w ciąży w sposób łagodny, świadomy i bezpieczny. Znajdziesz tu proste mapy punktów, krótkie rutyny oraz jasne oznaczenia bezpieczeństwa.



1



Najpierw sprawdź kolor oznaczenia

Zielony oznacza możliwość delikatnego zastosowania zgodnie z instrukcją.

Żółty oznacza konieczność wcześniejszej konsultacji.

Czerwony oznacza: nie stosuj samodzielnie w ciąży.

2



Wybierz objaw

Nudności, napięcie pleców, lęk lub przeciążenie emocjonalne.

3



Odnajdź punkt powoli

Nie spiesz się. Porównaj ilustrację główną z powiększeniem punktu.

4



Uciskaj delikatnie i obserwuj ciało

Jeśli pojawi się dyskomfort, zawroty głowy, ból lub niepokój, przerwij.



Pamiętaj

- Akupresura ma wspierać komfort, a nie zastępować opiekę medyczną.
- W ciąży mniej znaczy więcej — delikatność jest kluczowa.
- Przy jakichkolwiek wątpliwościach skonsultuj się z położną lub lekarzem.



MODUŁ 01

Bezpieczne podstawy akupresury w ciąży

Jak rozumieć oznaczenia, odnajdywać punkty
i stosować łagodny, świadomy ucisk.





Czym jest akupresura i czego można od niej oczekiwać

Akupresura to łagodna technika polegająca na delikatnym uciskaniu wybranych miejsc na ciele. W tym przewodniku skupiamy się wyłącznie na punktach i obszarach opisanych jako **bezpieczne** lub **wymagające wcześniejszej konsultacji**.



Może wspierać:

- zmniejszenie porannych nudności,
- chwilowe rozluźnienie napięcia,
- poczucie większego spokoju i lepszej świadomości ciała.



Nie zastępuje:

- wizyty u lekarza lub położnej,
- diagnozy przy silnych dolegliwościach,
- leczenia zaleconego przez specjalistę.



Realistyczne oczekiwania:

- czasem ulga pojawia się szybko,
- czasem potrzeba kilku krótkich prób,
- jeśli coś wywołuje dyskomfort, należy przerwać.



W ciąży stosuj akupresurę delikatnie, krótko i uważnie.



System bezpieczeństwa: zielony, żółty i czerwony



ZIELONY

Możesz zastosować
zgodnie z instrukcją



Punkty i obszary
opisane jako zielone są
przeznaczone do łagodnej
samodzielnej praktyki
według wskazówek
z przewodnika.



ŻÓŁTY

Najpierw skonsultuj się
ze specjalistą



Dotyczy miejsc lub sytuacji,
w których potrzebna jest
wcześniejsza rozmowa
z lekarzem, położną albo
wykwalifikowanym
specjalistą.



CZERWONY

Nie stosuj
samodzielnie w ciąży



Te punkty nie są
przeznaczone do
samodzielnego
pobudzania w czasie
ciąży.

Jak korzystać z oznaczeń

1



Najpierw sprawdź kolor.

2



Dopiero potem czytaj instrukcję.

3



W razie wątpliwości wybierz bezpieczeństwo.



Kiedy nie stosować akupresury i skontaktować się ze specjalistą

Choć łagodna akupresura bywa pomocna, są sytuacje, w których bezpieczeństwo wymaga przerywania praktyki lub wcześniejszej konsultacji.



PRZERWIJ I SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM



krwawienie lub plamienie,



silny ból brzucha albo skurcze,



odpływanie płynu owodniowego,



gorączka, omdlenia, silne zawroty głowy,



nagłe pogorszenie samopoczucia,



bardzo nasilone wymioty lub objawy odwodnienia.



WCZEŚNIEJ ZAPYTAJ SPECJALISTĘ



ciąża wysokiego ryzyka,



wcześniejsze poronienia lub przedwczesne skurcze,



choroby przewlekłe wymagające stałej kontroli,



niepewność, czy dany punkt jest dla Ciebie odpowiedni.



Jeśli nie masz pewności — nie zgaduj. Zapytaj.



Jak dokładnie odnajdywać punkt na swoim ciele

1



Najpierw spójrz na główną ilustrację

Zobacz, czy punkt znajduje się na nadgarstku, nodze, plecach czy w innym obszarze.

2



Znajdź punkt orientacyjny

Może to być zgięcie nadgarstka, kostka, krawędź mięśnia albo określona linia na ciele.

3



Porównaj z powiększeniem

Powiększone okienko pokazuje dokładniejsze położenie punktu.

4



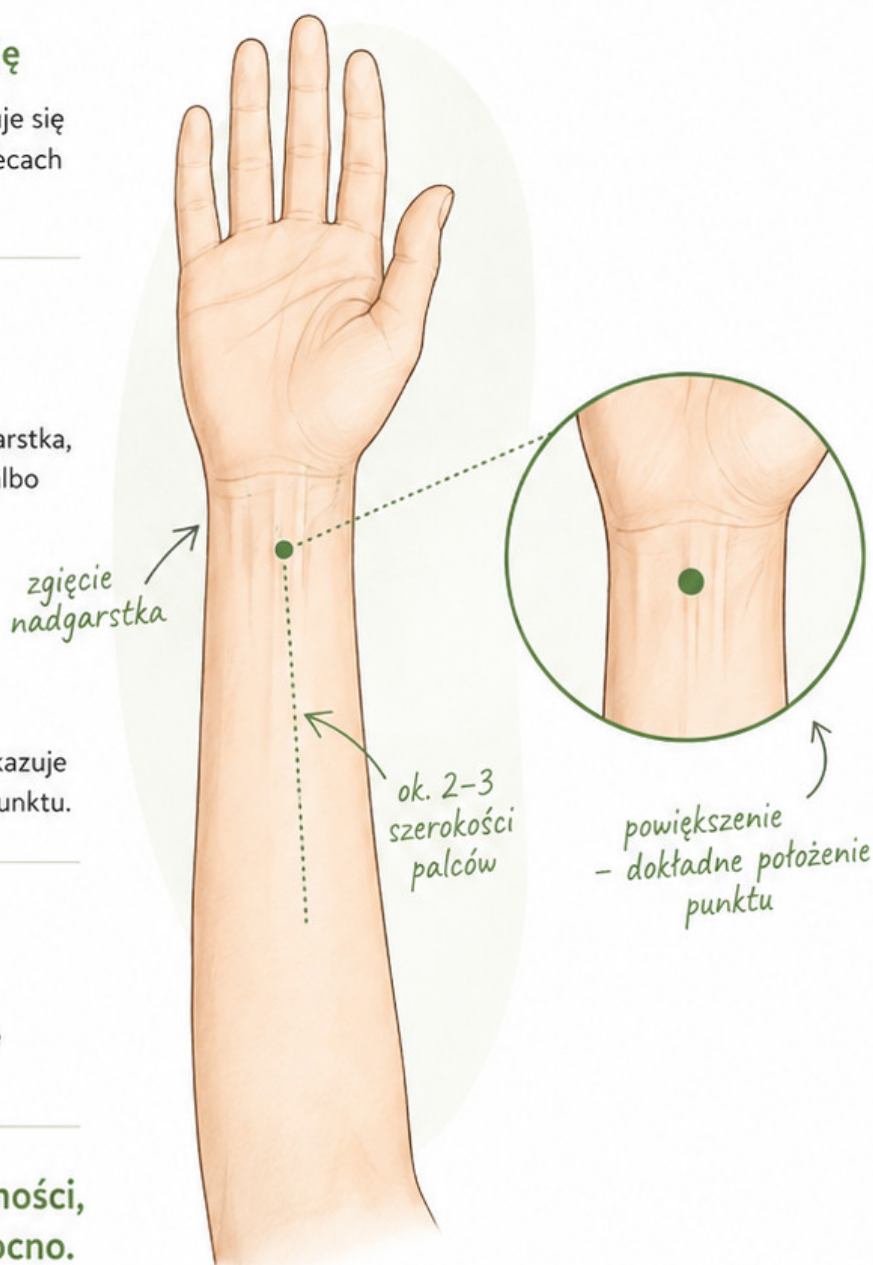
Sprawdź po obu stronach ciała

Wiele punktów występuje symetrycznie.

5



Jeśli nie masz pewności, nie uciskaj zbyt mocno.



Wskazówka

Nie musisz trafiać idealnie co do milimetra. Liczy się spokojne odnalezienie właściwego obszaru i delikatna praktyka.



Jak prawidłowo uciskać punkt — siła, czas i reakcje organizmu



SIŁA

Ucisk powinien być wyraźny, ale łagodny. Nie chodzi o ból. W ciąży wybieraj delikatny nacisk i spokojny kontakt z ciałem.



CZAS

Zacznij od 30–60 sekund. Jeśli ciało reaguje dobrze, możesz wydłużyć do 1–2 minut zgodnie z instrukcją na danej stronie.



REAKCJA ORGANIZMU

Możesz odczuć lekki nacisk, ciepło, rozluźnienie albo subtelne promieniowanie. Jeśli pojawi się ból, zawroty głowy, mdłości lub niepokój — przerwij.

Prosty schemat



1
Usiądź wygodnie.



2
Odnajdź punkt.



3
Oddychaj spokojnie i uciskaj delikatnie.



4
Po chwili oceń, jak reaguje ciało.



Najlepsza akupresura w ciąży to akupresura łagodna, krótka i uważna.



MODUŁ 02

Nudności — spokojniejszy początek dnia

Jeden prosty punkt. Jedna czytelna mapa.
Bez skomplikowanych technik.



W tym module poznasz punkt P6 (Neiguan) na
wewnętrznej stronie przedramienia — jeden z najlepiej
zbadanych punktów akupresury stosowanych przy nudnościach.



NUDNOŚCI



ODNAJDŹ



DELIKATNIE
UCISKAJ



OBSERWUJ
REAKCJĘ



P6 / Neiguan — mapa na nudności

● **ZIELONY** — zgodnie z instrukcją tego przewodnika



Nazwa punktu

P6 / PC6 / Neiguan



Gdzie się znajduje?

Na wewnętrznej stronie przedramienia, powyżej zgięcia nadgarstka, pomiędzy dwoma wyraźnymi ścięgnami.



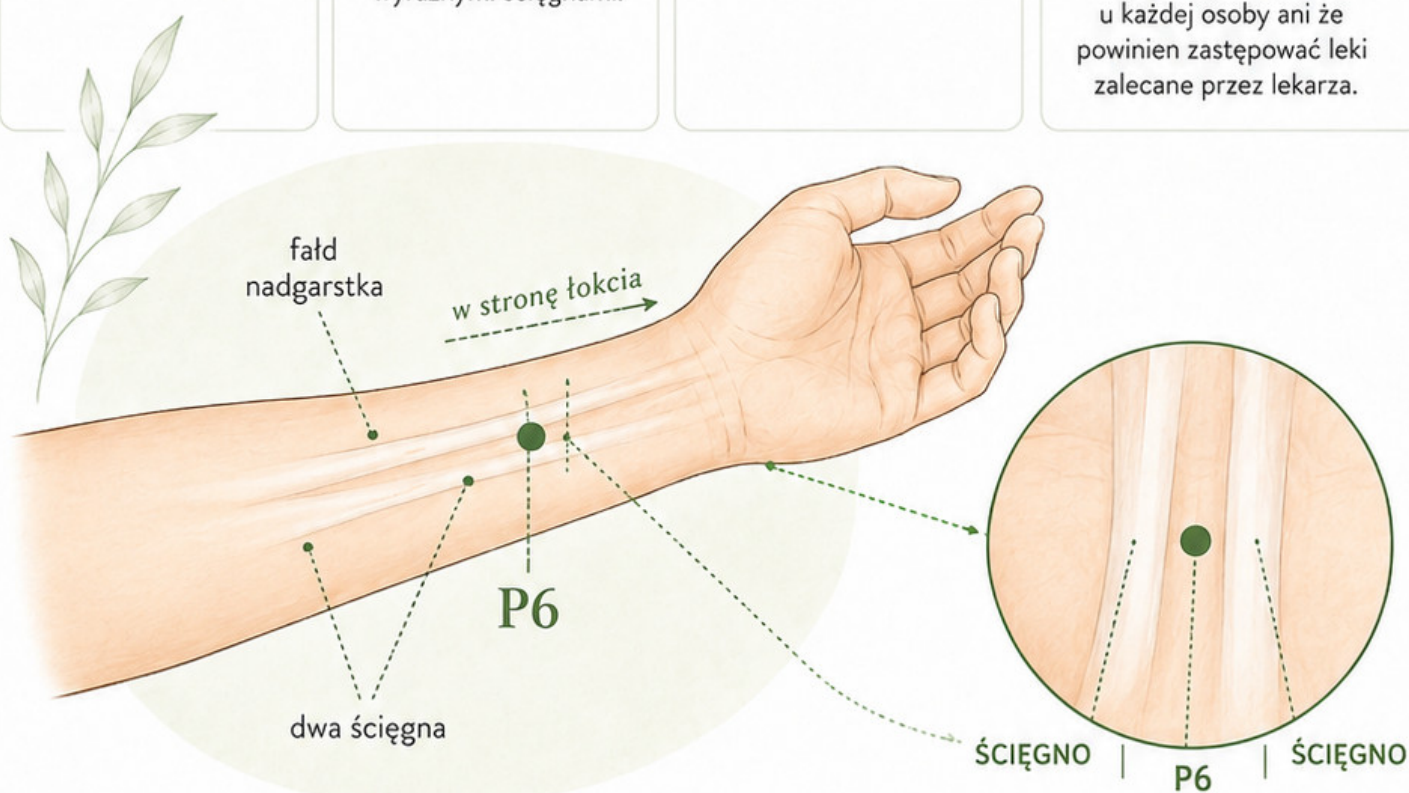
Do czego używamy go w tym przewodniku?

Do łagodnego wspierania komfortu w przypadku nudności.



Co warto wiedzieć?

P6 jest jednym z najczęściej badanych punktów akupresury związanych z nudnościami. Nie oznacza to jednak, że zadziała u każdej osoby ani że powinien zastępować leki zalecane przez lekarza.



Nie uciskaj przypadkowego miejsca.

Na następnej stronie nauczysz się odnajdywać P6 krok po kroku.



P6 krok po kroku – znajdź go w mniej niż minutę



KROK 1 — ODWRÓĆ DŁOŃ WNĘTRZEM DO GÓRY

Rozluźnij dłoń i przedramię.



KROK 2 — ZNAJDŹ FAŁD NADGARSTKA

To linia, która pojawia się w miejscu
zgięcia dłoni i przedramienia.



KROK 3 — PRZYŁÓŻ TRZY PALCE DRUGIEJ DŁONI

Położ trzy palce poprzecznie tuż
pod fałdem nadgarstka, w kierunku
łokcia.



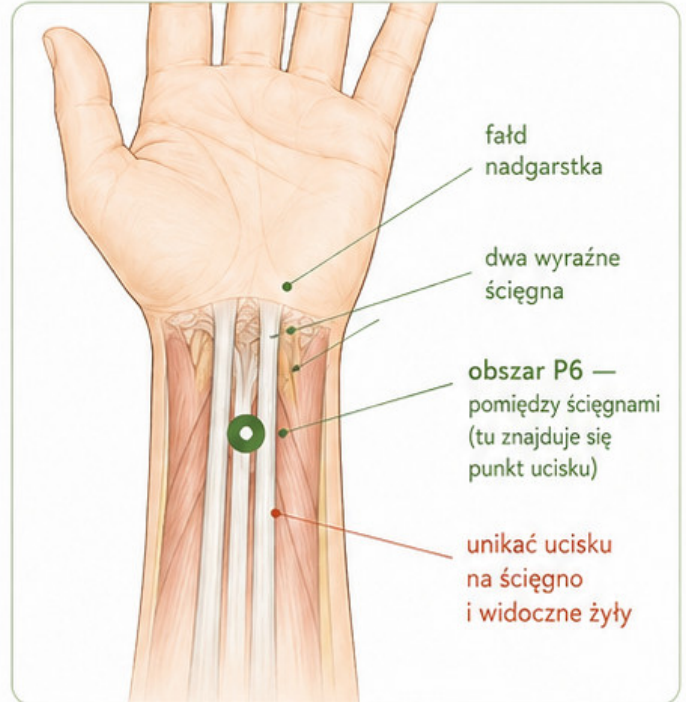
KROK 4 — ZEJDŹ TUŻ PONIŻEJ PALCÓW

Kciukiem drugiej dłoni znajdź miękką
przestrzeń pomiędzy dwoma wyraźnymi
ścięgnami.



KROK 5 — TO OBSZAR P6

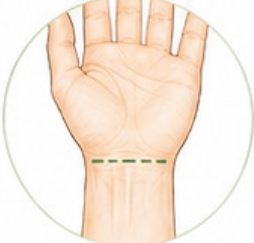
Ucisk kierujemy w miękką przestrzeń
pomiędzy ścięgnami — nie w samo ścięgno.



SZYBKI TEST

Zegnij lekko dłoń do siebie. Ścięgna mogą
stać się bardziej widoczne. Następnie
ponownie rozluźnij rękę przed uciskiem.

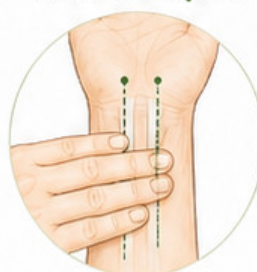
1. FAŁD
NADGARSTKA



2. TRZY PALCE



3. DWA ŚCIĘGNA



4. P6



NAJCZĘSTSZY BŁĄD



Ucisk zbyt
blisko dłoni



Ucisk
bezpośrednio
na ścięgno



Pomiędzy ścięgnami,
po wewnętrznej stronie
przedramienia



Rutyna P6 – gdy pojawiają się nudności

1

USIĄDŹ WYGODNIE

Podprzyj plecy
i rozluźnij ramiona.
Oddychaj swobodnie.



2

ODNAJDŹ P6

Skorzystaj z mapy
z poprzedniej strony.



3

POŁOŹ KCIUK NA PUNKCIE

Opuszek kciuka powinien
znajdować się pomiędzy
ścięgnami.



4

ZASTOSUJ ŁAGODNY, WYRAŹNY UCISK

Nacisk powinien być
odczuwalny, ale komfortowy.
Nie powinien powodować
ostrego bólu.



5

POTRAKTUJ PIERWSZĄ PRÓBĘ JAKO TEST TOLERANCJI

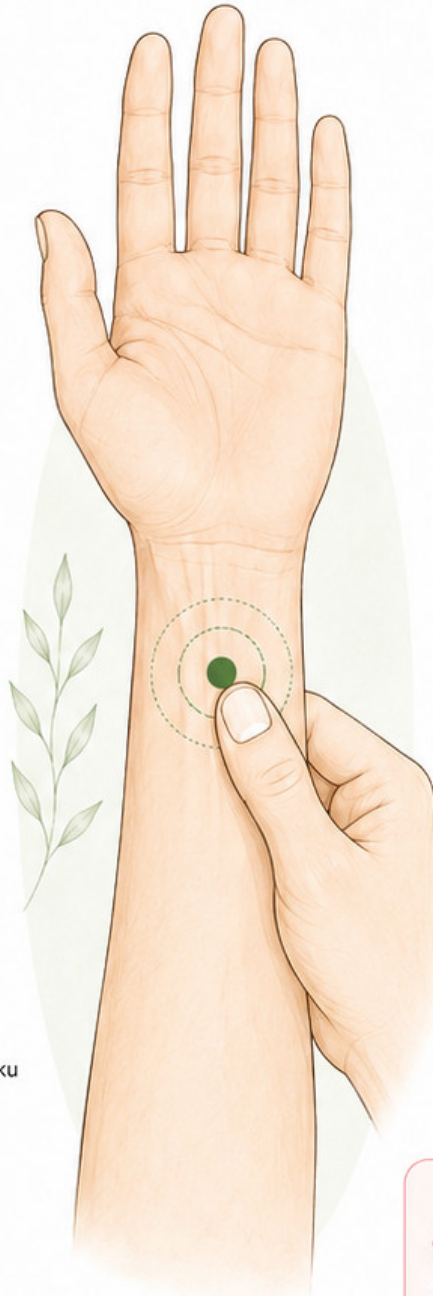
- 30–60 sekund łagodnego ucisku
- zwolnij nacisk
- oceń samopoczucie
- w razie potrzeby przejdź
do drugiego nadgarstka

To uproszczona, ostrożna procedura
samopomocy przyjęta na potrzeby
tego przewodnika, a nie uniwersalna
„dawka terapeutyczna”.

6

NIE ZWIĘKSZAJ SIŁY, JEŚLI NIE CZUJESZ EFEKTU

Brak szybkiej poprawy nie oznacza,
że należy uciskać mocniej.



SKALA INTENSYWNOŚCI

1	LEKKO	
2	ŁAGODNIE	✓
3	WYRAŹNIE	✓
4	ZA MOCNO	✗
5	BÓL	✗

PROSTY PRZEPŁYW



PRZERWIJ, JEŚLI:

- pojawia się ból,
- drętwienie dłoni,
- pieczenie,
- zawroty głowy,
- nudności wyraźnie się nasilają,
- pojawia się jakakolwiek
niepokojąca reakcja.



Nudności: co mogę zrobić, a kiedy potrzebuję pomocy?

JEŚLI NUDNOŚCI SĄ ŁAGODNE

Możesz spróbować:

- odpocząć,
- unikać zapachów lub produktów nasilających nudności,
- jeść małe porcje częściej,
- popijać płyny małymi łykami,
- wypróbować delikatną akupresurę P6 zgodnie z mapą.



JEŚLI OBJAWY UTRUDNIAJĄ NORMALNE FUNKCJONOWANIE

Porozmawiaj z lekarzem lub położną.

Nie zakładaj, że musisz „przetrwać” silne nudności bez pomocy.

Dostępne są również leki przeciwwymiotne stosowane w ciąży po odpowiedniej ocenie medycznej.



SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM / POŁOŻNĄ PILNIE, JEŚLI WYMIOTUJESZ I:

- mocz jest bardzo ciemny albo nie oddawałaś moczu przez ponad 8 godzin,
- nie jesteś w stanie utrzymać jedzenia lub płynów przez 24 godziny,
- czujesz silne osłabienie, zawroty głowy albo omdlewasz przy wstawaniu,
- masz ból brzucha,
- masz gorączkę,
- w wymiotach pojawia się krew,
- tracisz masę ciała.



P6 może wspierać komfort.

Nie powinien opóźniać potrzebnej pomocy medycznej.



NUDNOŚCI



● ŁAGODNE
→ SAMOPOMOC
+ P6



● UTRUDNIAJĄ
DZIEŃ →
KONSULTACJA



● BRAK PŁYNÓW /
OMDLENIE / KREW /
ODWODNIENIE →
POMOC MEDYCZNA



MODUŁ 03

Ulga dla przeciążonych pleców

Delikatne wsparcie dla dolnej części pleców —
bez agresywnego ucisku i bez szukania „najbardziej bolesnego punktu”.



POZYCJA



DELIKATNY
DOTYK



ODDECH



REAKCJA
CIAŁA



W ciąży celem nie jest
„rozbić napięcie”.
Celem jest zwiększyć komfort
bez przeciążania ciała.



Twoje plecy nie pracują tak samo jak przed ciążą



W CIĄŻY ZMIENIA SIĘ SPOSÓB, W JAKI CIAŁO PRZENOSI OBCIĄŻENIE

Rosnący brzuch może zmieniać postawę i sposób poruszania się. Jednocześnie struktury wspierające stawy miednicy i dolnej części pleców podlegają zmianom związanym z ciążą.



DLATEGO MOŻESZ CZUĆ:

- zmęczenie mięśni dolnej części pleców,
- sztywność po dłuższym siedzeniu lub staniu,
- napięcie po jednej lub obu stronach pleców,
- dyskomfort przy zmianie pozycji,
- ból związany również z obręczą miedniczną.



WAŻNE

„Ból pleców w ciąży” nie zawsze oznacza dokładnie ten sam problem.

Ból mięśniowy $\neq$ ból obręczy miednicznej
 $\neq$ ból wymagający pilnej oceny



❗ SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB POŁOŻNĄ, JEŚLI:

- ból jest bardzo silny,
- towarzyszy mu gorączka,
- pojawia się krwawienie,
- odczuwasz ból podczas oddawania moczu,
- ból pojawia się w drugim lub trzecim trymestrze i może przypominać objawy porodu przedwczesnego,
- tracisz czucie w nodze, pośladkach lub okolicy intymnej.



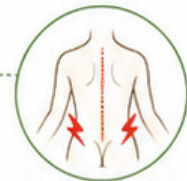
1. ZMIANA OBCIĄŻENIA

Ciężar ciała przesuwają się do przodu. Zmienia się punkt równowagi oraz siły działające na kręgosłup i miednicę.



2. MIĘŚNIE I STAWY

Mięśnie pracują intensywniej, a więzadła stają się bardziej elastyczne.



3. NAPIĘCIE / DYSKOMFORT

Skutkiem tych zmian może być napięcie, przeciążenie i ból w różnych obszarach pleców i miednicy.



Mapa pleców — gdzie pracować delikatnie, a gdzie nie naciskać

● ZIELONA STREFA — DELIKATNY MASAŻ / UCISK TKANEK MIĘKKICH

Pracuj na miękkiej tkance, a nie bezpośrednio na kości. Dłoń może wykonywać powolny, delikatny nacisk lub spokojny masaż.

● ŻÓŁTA STREFA — GDY BÓL JEST GŁĘBOKI, JEDNOSTRONNY LUB PROMIENIUJE

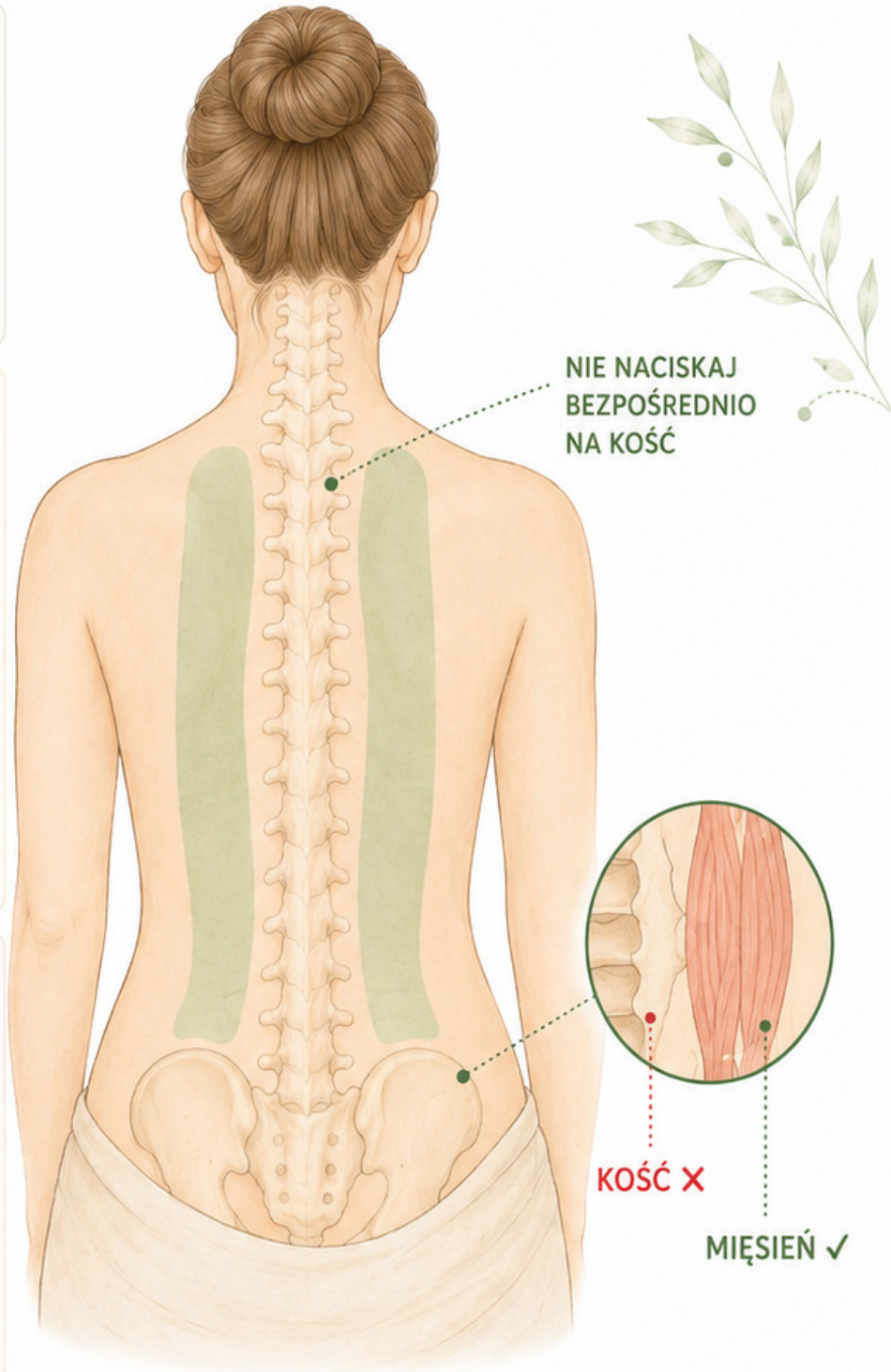
Nie próbuj „naprawiać” go coraz mocniejszym uciskiem.

Jeżeli ból dotyczy miednicy, pośladka, pachwiny lub utrudnia chodzenie, obracanie się w łóżku albo stanie na jednej nodze — warto skonsultować się z położną lub fizjoterapeutą zajmującym się zdrowiem kobiet.

● CZERWONA ZASADA — NIE UCISKAJ MOCNO:

- bezpośrednio na kręgosłup,
- na wystające elementy kostne,
- na brzuch w celu „leczenia” bólu pleców,
- na nieznanne punkty akupunkturalne znalezione przypadkowo w internecie.

Punkty wymagające szczególnej ostrożności w ciąży zostaną pokazane osobno w Module 05.





3 kroki dla zmęczonych pleców

1 UŁÓŻ CIAŁO

siedzenie z podparciem
lub leżenie na boku



2 POŁÓŻ DŁONIE

OBEJMIJ DŁOŃMI
DOLNĄ CZĘŚĆ PLECÓW

Umieść otwarte dłonie na miękkich
tkankach po obu stronach kręgosłupa.



3 DELIKATNIE DOCIŚNIJ

ZASTOSUJ
DELIKATNY NACISK

Dociskaj dłonie łagodnie do ciała.
Nie wciskaj kciuka głęboko
w jedno miejsce.



**NIE WKŁADAJ
KCIUKA GŁĘBOKO X**



ŁAGODNY
NACISK



SWOBODNY
ODDECH



ROZŁUŻNIENIE



OCENA:
LEPIJ / BEZ ZMIANY / GORZEJ



JEŚLI CZUJESZ ULGĘ

Możesz powtórzyć
spokojny ruch dłoni
po mięśniach,
bez zwiększania siły.



JEŚLI NIE MA ULGI

Nie zwiększaj
automatycznie nacisku.
Zmień pozycję,
odpocznij lub
zakończ próbę.



JEŚLI JEST GORZEJ

PRZERWIJ
Silniejszy ból nie jest
sygnałem, że „punkt
zaczyna działać”.



DODATKOWA ZASADA

Nie stosuj akupresury bezpośrednio na:



- siniaka,
- rany,
- podrażnionej skóry,
- miejsca z niewyjaśnionym obrzękiem,
- miejsca powodującego ostry lub promieniujący ból.



Najpierw wygodna pozycja — dopiero potem dotyk

1 POZYCJA 1 — SIEDZENIE Z PODPARCIEM



Usiądź na stabilnym krześle.

- stopy oprzyj na podłodze,
- podeprzyj plecy,
- rozluźnij barki,
- nie skręcaj tułowia, żeby „dosięgnąć” punktu.

2 POZYCJA 2 — LEŻENIE NA BOKU



Położ się wygodnie na lewym lub prawym boku.

Możesz użyć:

- poduszki pod głowę,
- poduszki między kolana,
- podparcia pod brzuch, jeśli poprawia komfort.

3 POZYCJA 3 — KLĘK PODPARTY



Dłonie pod barkami.

Kolana pod biodrami.

Kręgosłup w komfortowej, neutralnej pozycji.



CZEGO NIE ROBIĆ

Nie pozostawaj w pozycji, która powoduje:

- zawroty głowy,
- duszność,
- ból,
- uczucie omdlenia,
- niepokojące napięcie brzucha.



WAŻNE PO 28. TYGODNIU



Do snu wybieraj pozycję na boku. Jeżeli obudzisz się na plecach, nie panikuj — po prostu obróć się ponownie na bok.



Jeśli musisz napinać ciało, skręcać się lub walczyć z pozycją — zmień pozycję.



MODUŁ 04

Spokój dla ciała i umysłu

Łagodna chwila zatrzymania, gdy ciało jest napięte, a myśli nie chcą zwolnić.

W tym module połączysz świadomy oddech, spokojną pozycję ciała i delikatny dotyk. Poznasz również punkty stosowane w akupresurze przy napięciu — z wyraźnym oznaczeniem, które z nich wymagają wcześniejszej konsultacji.



ODDECH



DOTYK



SPOKÓJ



OBSERWACJA



Nie musisz „wylączyć” wszystkich myśli.
Wystarczy stworzyć ciało
kilka spokojniejszych minut.



Kiedy głowa się martwi, ciało też może się napinać



NAPIĘCIE NIE ZAWSZE WYGLĄDA JAK „PANIKA”

Możesz zauważyć na przykład:

- napięte barki
- zaciskanie szczęki
- trudność w rozluźnieniu ciała
- przyspieszony lub bardziej zauważalny rytm serca
- uczucie niepokoju w brzuchu
- trudność ze skupieniem
- problemy ze snem, ponieważ myśli nie chcą się zatrzymać
- uczucie, że cały czas musisz być „w gotowości”



GŁOWA
→ MYŚLI



SZCZĘKA
→ NAPIĘCIE



BARKI
→ NAPIĘCIE



KLATKA
PIERSIOWA
→ ODDECH

PIERWSZY KROK NIE BRZMI: „MUSZĘ PRZESTAĆ SIĘ STRESOWAĆ”

Pierwszy krok brzmi:
„Co czuję teraz w swoim ciele?”



To narzędzie do samoobserwacji,
a nie diagnoza medyczna.



SPRAWDŹ SIEBIE — CHWILA UWAŻNOŚCI

BARKI:

☐ luźne

☐ napięte

SZCZĘKA:

☐ luźna

☐ zaciśnięta

ODDECH:

☐ swobodny

☐ przyspieszony / płytki

MYŚLI:

☐ spokojniejsze

☐ trudno je zatrzymać

SAMOPCZUCIE:

☐ mogę kontynuować

☐ potrzebuję wsparcia

● KIEDY POROZMAWIAĆ Z LEKARZEM LUB POŁOŻNĄ?



Jeżeli lęk jest obecny przez większość czasu, trudno nad nim zapanować albo zaczyna utrudniać codzienne funkcjonowanie, nie ograniczaj się do technik samopomocy.

● JEŻELI POJAWIA SIĘ KRYZYS PSYCHICZNY LUB OBAWA O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO



Potrzebna jest pilna profesjonalna pomoc — nie rutyna akupresury.



Mapa spokoju — co możesz zrobić od razu, a co wymaga konsultacji

● ZIELONE — MOŻESZ ZACZAĆ OD TEGO Spokojny dotyk + świadomy oddech



1. DŁOŃ NA KLATCE PIERSIOWEJ —

Położ dłoń lekko na górnej części klatki piersiowej.
Nie uciskaj. Obserwuj ruch oddechu.



2. ROZLUŻNIONE DŁONIE —

Oprzyj dłonie na udach
lub podłokietnikach.



3. ROZLUŻNIONA SZCZĘKA I BARKI —

Pozwól barkom opaść.
Nie zaciskaj zębów.



● ŻÓŁTE — PUNKTY AKUPRESURY DO OMÓWIENIA ZE SPECJALISTĄ



YINTANG / EX-HN3 —

Lokalizacja: Na środku
pomiędzy brwiami.



HT7 / SHENMEN —

Lokalizacja orientacyjna:
W okolicy fałdu nadgarstka
po stronie małego palca.



**NIE WPROWADZAJ
SAMODZIELNIE NA PODSTAWIE
SAMEJ MAPY**

Dlaczego żółty?

Istnieją badania dotyczące tych punktów i napięcia, ale dane nie pozwalają nam traktować ich jako uniwersalnej, samodzielnej terapii lęku przez cały okres ciąży.



● oddech i łagodny, neutralny dotyk → samopomoc

● Yintang / HT7 → najpierw konsultacja

● silny lęk lub kryzys → profesjonalna pomoc

● ZIELONY =
technika relaksacyjna

● ŻÓŁTY =
konkretny punkt
akupresury





Chwila Spokoju — 5 minut tylko dla Ciebie

1

MINUTA 1 — UŁÓŻ CIAŁO



Usiądź wygodnie z podpartymi plecami lub przyjmij inną komfortową pozycję odpowiednią dla Twojego etapu ciąży. Oprzyj stopy. Rozluźnij barki. Rozluźnij dłonie.

2

MINUTA 2 — ZAUWAŻ ODDECH



Nie próbuj od razu oddychać „idealnie”. Najpierw zauważ: wdech → wydech, wdech → wydech.

3

MINUTA 3 — ZWOLNIJ



Wdychaj powietrze spokojnie przez nos. Pozwól mu wypłynąć bez wysiłku.

WDECH: 1 • 2 • 3 • 4
WYDECH: 1 • 2 • 3 • 4

Nie musisz osiągnąć określonej liczby. Nie zatrzymuj oddechu i nie zmuszaj się do bardzo głębokiego oddychania.

4

MINUTA 4 — ROZLUŻNIJ TRZY MIEJSCA



SZCZĘKA
→ rozluźnij



BARKI
→ opuść



DŁONIE
→ otwórz

5

MINUTA 5 — SPRAWDŹ, CO SIĘ ZMieniŁO



- Czy mój oddech jest spokojniejszy?
- Czy moje barki są trochę mniej napięte?
- Czy czuję się lepiej, tak samo czy gorzej?

LEPIEJ ○○○○○ GORZEJ



Nie oceniał siebie. Obserwuj.

Rutyna nie musi „usunąć” lęku, aby była wartościową chwilą odpoczynku.





Oddech + punkt — tylko wtedy, gdy masz zielone światło



WARIANT A — BEZ PUNKTÓW AKUPRESURY

Możesz pozostać wyłącznie przy rutynie oddechowej ze strony 23.

Nie musisz dodawać punktu, aby wykonać ćwiczenie relaksacyjne.



WARIANT B — PO WCZEŚNIEJSZEJ KONSULTACJI

Jeżeli lekarz, położna lub odpowiednio wykwalifikowany terapeuta potwierdził, że możesz stosować konkretny punkt:

1



ODNAJDŹ TYLKO UZGODNIONY PUNKT —
Nie dodawaj kolejnych punktów z internetu.

2



ZASTOSUJ WYŁĄCZNIE ŁAGODNY NACISK —
Bez bólu. Bez głębokiego wciskania palca.

3



POŁĄCZ DOTYK ZE SPOKOJNYM ODDECHEM
WDECH → łagodny kontakt
WYDECH → rozluźnij barki

4



OBSERWUJ ORGANIZM —
Jeżeli czujesz dyskomfort — przerwij.

5



**NIE TRAKTUJ TEGO JAKO LECZENIA
ZABURZEŃ LĘKOWYCH —**
Akupresura może być elementem rytuału relaksacyjnego. Nie zastępuje profesjonalnego leczenia, jeśli lęk jest silny, uporczywy lub wpływa na codzienne funkcjonowanie.



CZUJĘ NAPIĘCIE



**ODDECH /
RELAKS**

Skup się na oddechu i rozluźnieniu ciała.



**AKUPRESURA →
jeśli wcześniej
uzgodniona**

Postępuj zgodnie z krokiem po kroku z Wariantu B.



LĘK UTRUDNIA ŻYCIE



PROFESJONALNE WSPARCIE

Porozmawiaj z lekarzem, psychiatrą, psychologiem lub psychoterapeutą.



Najpierw zgoda. Potem punkt. Nigdy odwrotnie.





MODUŁ 05

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Trzy mapy. Trzy kolory. Jedna zasada: sprawdź zanim zastosujesz.



ZIELONY —

opisany do
zastosowania
w tym
przewodniku



**ZIELONA
MAPA**



ŻÓŁTY —

najpierw
konsultacja



**ŻÓŁTA
MAPA**



CZERWONY —

nie stosuj samodzielnie
w ciąży



**CZERWONA
MAPA**



Kolor nie mówi, czy punkt jest
„dobry” czy „zły”.

Mówi, co masz zrobić przed jego zastosowaniem.





CZERWONA MAPA

Tych punktów nie używamy samodzielnie w tym przewodniku

● W TYM PRZEWODNIKU NIE STOSUJ SAMODZIELNIE:



LI4 / HEGU —

Dłoń — okolica pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym.



SP6 / SANYINJIAO —

Wewnętrzna strona podudzia, powyżej kostki przyśrodkowej.



GB21 / JIANJING —

Górna część barku.



BL60 / KUNLUN —

Okolice pomiędzy kostką boczną a ścięgmem Achillesa.



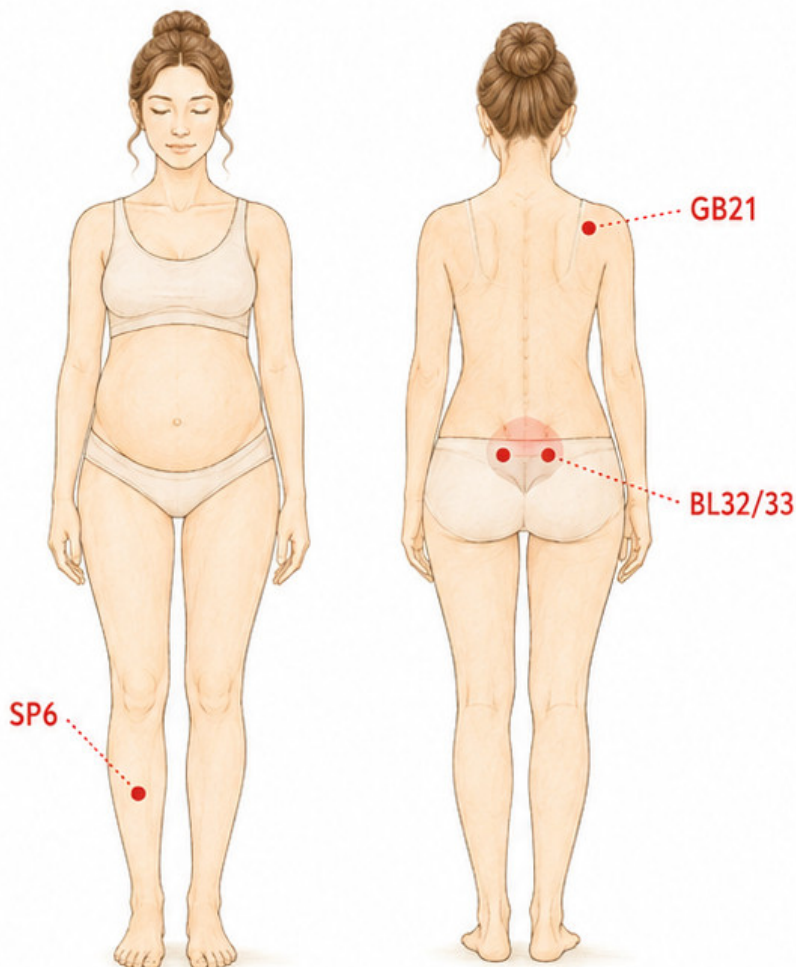
BL67 / ZHIYIN —

Boczna okolica małego palca stopy.



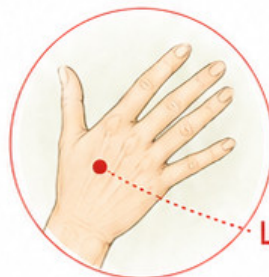
BL32 / CILIAO + BL33 / ZHONGLIAO —

Okolice kości krzyżowej.



DLACZEGO CZERWONY?

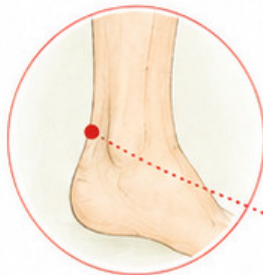
Są to punkty historycznie wymieniane w kontekście ciąży i porodu. Dowody naukowe nie pozwalają uczciwie powiedzieć, że każdy z nich jest zawsze niebezpieczny — ale ten przewodnik nie zaleca ich samodzielnej stymulacji przez kobietę w ciąży bez oceny specjalisty.



LI4



SP6



BL60



BL67





ŻÓŁTA MAPA

Interesujący punkt nie oznacza automatycznie punktu do samodzielnego użycia.

● YINTANG / EX-HN3

Gdzie? Pomiędzy brwiami.

Dlaczego żółty?

Był badany m.in. jako element akupresury związanej z lękiem, ale dostępne dane nie wystarczają, aby ten przewodnik zalecił go wszystkim kobietom przez cały okres ciąży.

YINTANG

NIE WIEM
→
PYTAM

● HT7 / SHENMEN

Gdzie? Okolice fałdu nadgarstka po stronie małego palca.

Dlaczego żółty?

Pojawia się w badaniach akupresury związanych z napięciem i lękiem, lecz nie traktujemy tego jako dowodu na uniwersalną samodzielną terapię w ciąży.

HT7

● KAŻDY INNY PUNKT, KTÓREGO NIE NAUCZYŁAŚ SIĘ STOSOWAĆ W TYM PRZEWODNIKU

Jeżeli punkt nie znajduje się na Zielonej Mapie, nie zakładaj automatycznie, że możesz go uciskać tylko dlatego, że znalazłaś jego opis w internecie.

- map „na wywołanie porodu”
- filmów przeznaczonych dla kobiet będących już w trakcie porodu
- protokołów profesjonalnej akupunktury
- punktów pokazanych bez informacji o ciąży
- technik wykorzystujących bardzo silny lub długotrwały nacisk



?

ŻÓŁTY = ZAPYTAJ

Jestem w ____ tygodniu ciąży.

Czy w mojej sytuacji mogę stosować akupresurę tego punktu?

Jeśli tak, jak delikatnie i jak długo?



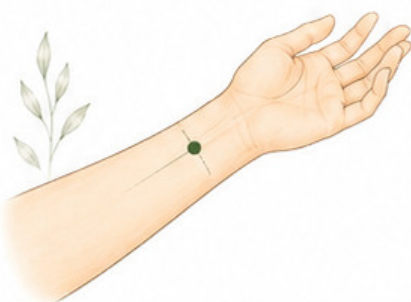
OBJAW → ZNAJDŹ → SPRAWDŹ → ZASTOSUJ

ZIELONA MAPA

To są techniki samopomocy opisane krok po kroku w tym przewodniku

1

● P6 / NEIGUAN



CEL W PRZEWODNIKU:
Nudności



GDZIE:
Wewnętrzna strona przedramienia, pomiędzy ścięgnami.



PEŁNA MAPA:
strony 11–13



ZASTOSOWANIE:
delikatny, komfortowy nacisk zgodnie z instrukcją.



P6 / NUDNOŚCI
→ 11–13

2

● DELIKATNY MASAŻ TKANEK MIĘKKICH DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW



CEL W PRZEWODNIKU:
Napięcie i zmęczenie pleców



GDZIE:
Mięka tkanka po obu stronach kręgosłupa — bez silnego ucisku na kość.



PEŁNA MAPA:
strony 17–19



ZASTOSOWANIE:
dłoń + łagodny nacisk / spokojny masaż.



**PLECY / DELIKATNY
MASAŻ**
→ 17–19

3

● RUTYNA „CHWILA SPOKOJU”



CEL W PRZEWODNIKU:
Napięcie emocjonalne



GDZIE:
Nie wymaga konkretnego punktu akupunkturowego.



PEŁNA INSTRUKCJA:
strona 23



ZASTOSOWANIE:
komfortowa pozycja + spokojny oddech + rozluźnienie.



**SPOKÓJ / ODDECH
+ RELAKS**
→ 23



ZIELONY NIE OZNACZA: „MUSZĘ TO ZROBIĆ”

Jeżeli źle się czujesz, masz powikłania ciąży, otrzymałaś inne zalecenia od osoby prowadzącej ciążę lub coś budzi Twój niepokój — najpierw skonsultuj się ze specjalistą.



Co czuję teraz? — szybka karta wyboru

