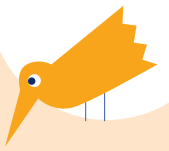


LES POINTS D'ACUPRESSION



Durant votre travail, votre accompagnant ou vous-même pouvez **exercer une pression ferme sur différentes zones du corps afin de soulager votre douleur, vous apaiser ou encore favoriser votre travail.** Voici les différents points qui peuvent être stimulés.

V 32



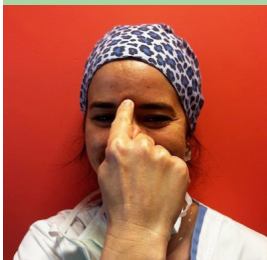
VB 21



GI 4



YINGTANG



F 3



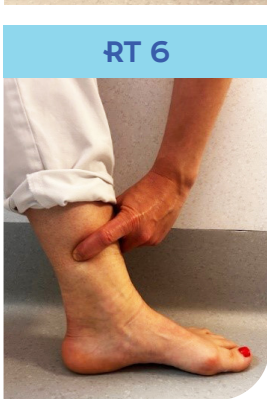
V 60



MC 6



RT 6



V 32

Il se situe dans le **bas du dos, au niveau du deuxième trou sacré, de chaque côté de la colonne.** Exercer une pression sur ce point soulage les douleurs dorso-lombaires lors des contractions, favorise la dilatation du col, réduit la fatigue et procure une sensation de détente.

GI 4

Il se trouve **à égale distance entre votre pouce et votre index, juste en dessous de l'articulation de votre index.** Ce point stimule les contractions, favorise l'ouverture du col et possède une action antalgique.

F 3

Il se situe **entre vos 1^{er} et 2^e métatarses** (os longs du pied). Il permet de réduire le stress et favoriser la dilatation du col.

MC 6

Ce point est situé **3 doigts en-dessous de la ligne du poignet.** Il permet de réduire les nausées et les vomissements.

VB 21

Il est situé **à mi-distance entre l'extrémité de l'épaule et la base du cou.** Il favorise le travail et la descente du bébé.

YINGTANG

Il s'agit d'un point situé **entre les 2 sourcils,** qui favorise la détente et réduit le stress.

V 60

Il se situe **dans le creux derrière la malléole externe.** Il aide au déclenchement du travail, possède une action antalgique et aide au bon positionnement de votre bébé.

RT 6

Ce point est situé **à un travers de main au-dessus de votre malléole interne,** en arrière du tibia. En cas de dépassement du terme ou de long travail, il permet de renforcer l'efficacité de vos contractions et aide à soulager la douleur.



Pour toute information complémentaire

- > Dr Valérie Gaspard (125 83)
- > Dr Mélissa Raaf (125 80)