

Je vhodné chodit na masáže během těhotenství?

Proč chodit na masáž během těhotenství?

Masáž během těhotenství dává ženám nejen pocit péče a hýčkání, ale má i nepopiratelné fyzické výhody. Masáž dodává energii, zlepšuje spánek a zmírňuje bolesti. Má blahodárný vliv i na povzbuzení krevního oběhu, úpravu tlaku a tepu a uklidňuje matku i dítě. Masáž velmi dobře připravuje ženu na porod.

První trimestr: pomáhá zbavit bolestí hlavy, zmírňuje ranní nevolnosti, snižuje únavu.

Druhý trimestr: zmírňuje bolesti zad, uvolňuje křeče v nohách.

Třetí trimestr: zmenšuje otoky a edémy, zbavuje bolesti z varikosit (shluk křečových žil), zlepšuje spánek, připravuje tělo na porod.

Během celého těhotenství masáž stimuluje krevní oběh, což může pomoci při prevenci anémie. Zvyšuje svalový tonus a pružnost svalů, zmírňuje křeče v nohou a svalech.

Masáž během těhotenství je také skvělý způsob, jak zmírnit každodenní napětí a celkové napětí a bolesti, kterými vaše tělo trpí. Stimuluje váš lymfatický systém, zvyšuje imunitu a odstraňuje přebytečné toxiny, zároveň stabilizuje hormonální hladiny.



PRŮVODCE MASÉRA

Je třeba souhlas mého lékaře s masážemi?

V případě rizikového těhotenství je velmi důležité, abyste získala souhlas od svého lékaře, než půjdete na jakoukoli masáž. Doporučuje se však zeptat i při normálním průběhu těhotenství.

Existují období, kdy je třeba se vyhnout masáží během těhotenství?

Ženy s normálním, nízkorizikovým těhotenstvím se mohou těšit z masáže po celou dobu těhotenství. Nicméně ženy v rizikovém těhotenství by se před masážemi měly poradit se svým lékařem.

Jak probíhá těhotenská masáž?

Při těhotenské masáži se používá několik poloh. Můžete při masáži ležet na boku, může to být poloha vsedě nebo i na břicho, kdy bude Vaše tělo podloženo speciálními polštáři pro těhotenskou masáž. Pokud se kdykoliv během masáže setkáte s nepohodlím, okamžitě to sdělte masérovi či masérce.

Je vhodné použití esenciálních olejů?

Při těhotenských masážích se mohou používat i esenciální oleje. Protože mohou mít fyzické účinky na tělo, měl/a by masér/ka při použití esenciálních olejů být v jejich působení vyškolen/a. Je třeba se vyvarovat olejů, které mají stimulační účinky a také s možným hormonálním působením.