Автор: admin
16.11.2012 14:25 -

Как делать массаж во время беременности?

Все люди делятся на тех, кто очень любит массаж, очень-очень любит массаж и тех, кто ни разу его не пробовал.

С древних времен использовались массажные приемы для облегчения боли. Самое первое и естественное желание – прикоснуться к ушибленному (больному) месту, растереть его ладошкой. Мало что может сравниться по популярности с массажем – во всем мире это один из самых простых, доступных и универсальных способов лечения, расслабления, облегчения боли и снятия стресса.

Во время беременности вы, конечно, с волнением думаете об ожидающих вас радостях материнства. Но боли и недомогания часто сопровождают это положение. Максимально снять возникающий дискомфорт, облегчить состояние, а также избежать некоторых других неприятных моментов во время беременности поможет массаж.

Для массажа беременных нужно использовать только натуральные масла. Иногда в масло для массажа добавляют эфирные масла, разрешенные для применения во время беременности, в результате чего эффективность массажа возрастает. Наиболее эффективным он будет, если при его выполнении использовать масла «BABY TEVA» (Israel).

Очень многие беременные женщины испытывают боли в пояснице и в области таза. Ведь в организме происходит задержка жидкости, в результате чего развивается отёк. Отсюда ломота в мышцах шеи, поскольку приходится спать на боку. И массаж при болях в спине, возникающих из-за большой нагрузки на позвоночник, можно делать с применением массажного масла «Roga oil». Лавандовое, сандаловое и кипарисовые масла, входящие в его состав, легко снимут болезненность и чувство усталости спины. Массаж выполняется в течение 20 минут легкими плавными движениями. Вначале шея и плечи, затем вдоль и по обе стороны позвоночника.

Варикозного расширения вен можно избежать, если нежно массировать ноги с маслом «Vridol oil». Начните массаж с легкого поглаживания голени, а затем нанесите массажное масло на ее переднюю поверхность и массируйте легкими движениями

пальцев, то же самое проделайте с икроножными мышцами. Массаж ног с натуральными маслами будет способствовать уменьшению отеков, спазмов и варикозного расширения вен, поможет избавиться от судорог ног, которые часто возникают в период беременности.

Для профилактики растяжек нужно делать массаж живота и груди с маслом «Bella mama oil». Ладонями осторожно гладьте живот от боков к середине. Дойдя до пупка, поднимите руки и через 2–3 сек. начните сначала. Завершите массаж легкими круговыми движениями. Если срок беременности не большой и нет противопоказаний, можно сочетать такие движения с нежным щипковым массажем. Эффективность любого массажа повышается, если его проводить после водных процедур (конечно, беременным женщинам не следует увлекаться очень горячим душем или ванной).

Массаж подготавливает женщину к родам, давая ей почувствовать, что значит расслабиться. Приучившись к полному расслаблению тела, женщине будет легче рожать. Чтобы предотвратить разрывы и рассечение промежности во время родов, с 35 недели беременности необходимо выполнять массаж промежности с маслом «Peri oil». В результате ткани становятся эластичными и мягкими и легко переносят сильное натяжение, возникающее при родах.

Обезболивающий массаж во время родов широко использовался с глубокой древности, а в его сочетании с воздействием полезных натуральных компонентов, входящих в состав «Babybo oil» – специального масла для обезболивающего массажа, роды становятся намного легче. Приятные ощущения от массажа помогают ослабить боль, природные масла легко впитываются в кожу и оказывают успокаивающее и обезболивающее действие на роженицу. Легкий массаж между схватками с этим средством может выполнять сама женщина, врач или муж, присутствующий при родах. Массируется шея, поясница и ноги роженицы, а также крестец, бедра, нижнюю часть живота одной рукой или двумя одновременно. Нужно отметить, что в стране производителя лечебной косметики «BABY TEVA» – Израиле – масло для обезболивающего массажа «Babybo oil» закупают, в том числе, непосредственно роддома.

Опыт применения массажа для беременных женщин показывает хорошие результаты при так часто встречающихся проблемах с повышенным тонусом матки, нарушениях кровообращения, болях и отеках в ногах. Чем раньше беременной начнут делать массаж, тем лучше, и хорошо бы проделывать это 1–2 раза в неделю.

Массаж беременных не очень отличается от обычного массажа. Но движения массажиста должны быть более мягкими, плавными, успокаивающими.

Вот перечень некоторых отличий массажа беременных:
1. Все движения нужно выполнять без надавливания, без силы, расслабленной рукой.
2. Поглаживания спины, ягодиц, ног, рук выполняются медленно, но ритмично.
3. Растирание производится медленно, без нажима.
4. Нет приёма «разминание» подлежащих тканей.
5. Вибрация выполняется пальцами.
6. Живот не массируется. Только слегка поглаживается. И лучше, если сама беременная женщина будет делать это.
7. При необходимости женщина, ложась на живот, может подложить под ноги подушку.
8. Время массажа беременных женщин ограничено 30–45 минутами.

Женщина должна чувствовать себя свободной, раскрепощённой, тогда улучшится кровообращение, и результат массажа будет более выраженным.

Техника и методика массажа будет изменяться на всех стадиях беременности. Если в начале беременности женщина может лечь на живот и массажист спокойно может делать ей массаж ног, спины, поясницы, таза, то на 7–8 месяцах женщине ложиться на живот уже нежелательно. Она должна или лежать на боку или вообще сидеть на стуле.

Противопоказания для массажа во время беременности такие же, как и при обычном массаже:
• Высокая температура
• Острое респираторное заболевание (ОРЗ)
• Некоторые заболевания крови
• Различные заболевания ногтей, волос, кожи
• Гнойные процессы любой локализации
• Острые воспаления кровеносных сосудов и лимфатических узлов, тромбозы, явно выраженное варикозное расширение вен
• Заболевания сердца
• Некоторые заболевания органов брюшной полости
• Расстройства кишечных функций
• Хронический остеомиелит
• Опухоли
• Психические заболевания с чрезмерным возбуждением
• Инфекции любого происхождения

• А также категорический запрет наблюдающего вас врача акушера-гинеколога.

Массажные приемы помогут облегчить стрессы и дискомфорт во время беременности. Но обязательно нужно помнить, что все вещества, наносимые на кожу беременной женщины, впитываются и транслируются к организму ребенка. Поэтому не рекомендуется самостоятельно экспериментировать с составом средств для массажа, а лучше пользоваться высококачественной специальной косметикой для беременных «BABY TEVA» (Israel).

Автор - **Лечебная косметика «BABY TEVA», Израиль**
Источник