

## MASAŻ CIĄŻOWY dla przyszłych mam



Masaż prenatalny stanowi popularny element opieki nad kobietą ciężarną. Powinien być poprzedzony zgodą lekarza prowadzącego ciążę. Masaż ten przeprowadza się z reguły od 3 do 8 miesiąca ciąży, z uwagi na stabilność tego okresu.

Zabieg prowadzony jest wyłącznie z użyciem delikatnych technik masażu, nie stosuje się agresywnych, szybkich ruchów.

Jest to chwila psychicznego odpoczynku i odnowy biologicznej dla przemęczonych stawów, bolesnych i nadmiernie napiętych mięśni. Zabieg stanowi terapię przeciwobrzękową, redukuje powstawanie żylaków oraz wpływa na regulację ciśnienia krwi, krążenia krwi i chłonki (limfy).

Pozytywnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu hormonalnego, krążenia, oddechowego, pokarmowego i wydalniczego oraz przebieg wielu procesów zachodzących w organizmie.

Wiele pozytywnych aspektów ma istotne znaczenie do szybkiego powrotu pełnej sprawności i witalności w okresie połogu. Zrozumiałym jest, że dziecko czerpie z tych korzyści pełnymi garściami, bowiem współzależność matki i dziecka nie podlega dyskusji.

### **WSKAZANIA DO MASAŻU w czasie ciąży:**

1. Relaks - odpoczynek.
2. Masaż powłok jamy brzusznej - to nie tylko masaż skóry.
3. Masaż kończyn dolnych i górnych - nie strać efektów osiągniętych przed zejściem w ciążę.

4. Relaksacja kręgosłupa w odcinku L-S, „ Nie walcz z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa za wszelką cenę – zostaw to specjalistom”.

#### **PRZECIWSKAZANIA DO MASAŻU KOBIETY W CIAŻY:**

1. Pierwszy i drugi miesiąc ciąży.
2. Choroby układu sercowo-naczyniowego.
3. Cukrzyca ciężarnych.
4. Zapalenie trzustki.
5. Kłębuszkowe i odmiedniczkowe zapalenie nerek.
6. Ostra niewydolność nerek.
7. Kamica nerkowa i nefropatia cukrzycowa.
8. Gestozy (zatrucie ciążowe).
9. Niedokrwistości.
10. Skaza krwotoczna naczyniowa, osoczowa i płytkowa.
11. Białaczki.
12. Nadczynność i niedoczynność gruczołu tarczowego i przytarczycznych.
13. Nieprawidłowy przebieg ciąży - zaburzenia rozwoju płodu.
14. Dziewiąty miesiąc ciąży.
15. nieprawidłowy przebieg ciąży - zespół podkradania.

## **MASAŻ BIUSTU**



MASAŻ GRUCZOŁU PIERSIOWEGO

Zawsze po zakończonym karmieniu (4-8 tygodni – bezpieczne dwa cykle miesięczne do powrotu czynności hormonalnej jajników), Tylko w pierwszej fazie cyklu miesięcznego – faza lutealna.

Sam zabieg zalecany jest jedynie w okresie ciąży.

**Przeciwwskazania do masażu gruczołu piersiowego:**

-karmienie piersią

– laktacja macierzyńska,

-laktacja uwarunkowana prolactinoma,

-patologiczny wyciek z brodawki (ropny, krwisty),

-wzmożona asymetryczna temperatura gruczołu piersiowego,

-zmiana kształtu i obrysu gruczołu.