

К.М.Н. А. ЗОТИКОВ



Массаж при беременности

izhevsk.ru





Массаж при беременности

Массаж любят делать все. Еще с древнейших времен этим способом люди лечили многие болячки. В каждом уголке нашей планеты его делают по-разному: от воздействия на биологически активные точки до стоун-массажа, когда на спину выкладываются горячие камни. Рекомендуется применять массаж при беременности, когда поглаживания и легкое разминание тела воспринимается с двойным удовольствием. Массаж беременным женщинам может быть полезным, а может и навредить, поэтому решение о его проведении должен



МАССАЖ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ. МОЖНО ЛИ БЕРЕМЕННЫМ ДЕЛАТЬ МАССАЖ

Еще наши предки знали о том, что с помощью массажа можно облегчить состояние беременной женщины, снять тяжелую нагрузку, помочь расслабиться и успокоиться. Не трудно догадаться, что массаж очень благоприятно влияет и на развитие ребенка в утробе матери, ведь если здорова мама, здоров и малыш. Однако зная все прелести массажа, многие будущие мамы задумываются над тем, можно ли беременным делать массаж. Ведь он, как известно, имеет свои противопоказания. Массаж при беременности нельзя делать тем женщинам, которые имеют серьезные [проблемы с вынашиванием плода](#). Ни в коем случае не разрешается массировать беременным живот. Не рекомендуют массаж в [первом триместре](#), а также женщинам с поздней и осложненной беременностью. Так можно ли беременным делать массаж? Еще как можно! И даже нужно, как считает большинство врачей гинекологов, ведущих учет будущих мамочек.

Легкие поглаживания полезны и малышу, они успокаивают и расслабляют его. Проводить такие процедуры лучше самостоятельно, но помощь мужа не будет лишней.





Чем полезен массаж при беременности?
Массаж для беременных – это проверенный способ облегчить жизнь будущих мам, которые на протяжении всего срока испытывают не только физические нагрузки, но и частые стрессы и переживания. Пользу массажа

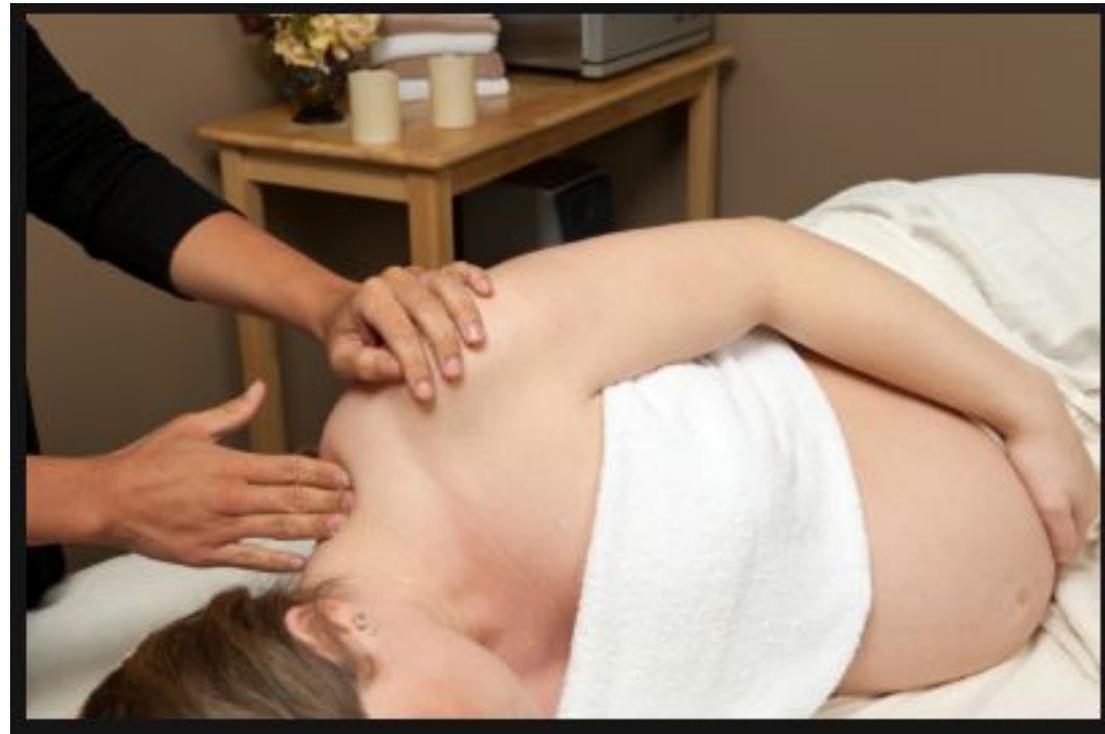


Благодаря массажу во время беременности у женщины улучшается кровообращение, что благотворно влияет и на ребенка. При налаженной работе кровеносных сосудов у беременных редко возникает варикоз. Особенно улучшает кровообращение массаж ног при беременности.

Под влиянием массажа
В организме ускоряются
обменные процессы, и все
системы органов
начинают работать как
часы.



- Массаж при беременности способен повысить иммунитет, т.к., благодаря ему, в организме вырабатывается интерферон.



- С помощью массажа для беременных многие женщины избавляются от [сильных отеков](#).
- Массаж во время беременности, особенно на последних ее сроках, необходим для разгрузки и укрепления позвоночника.

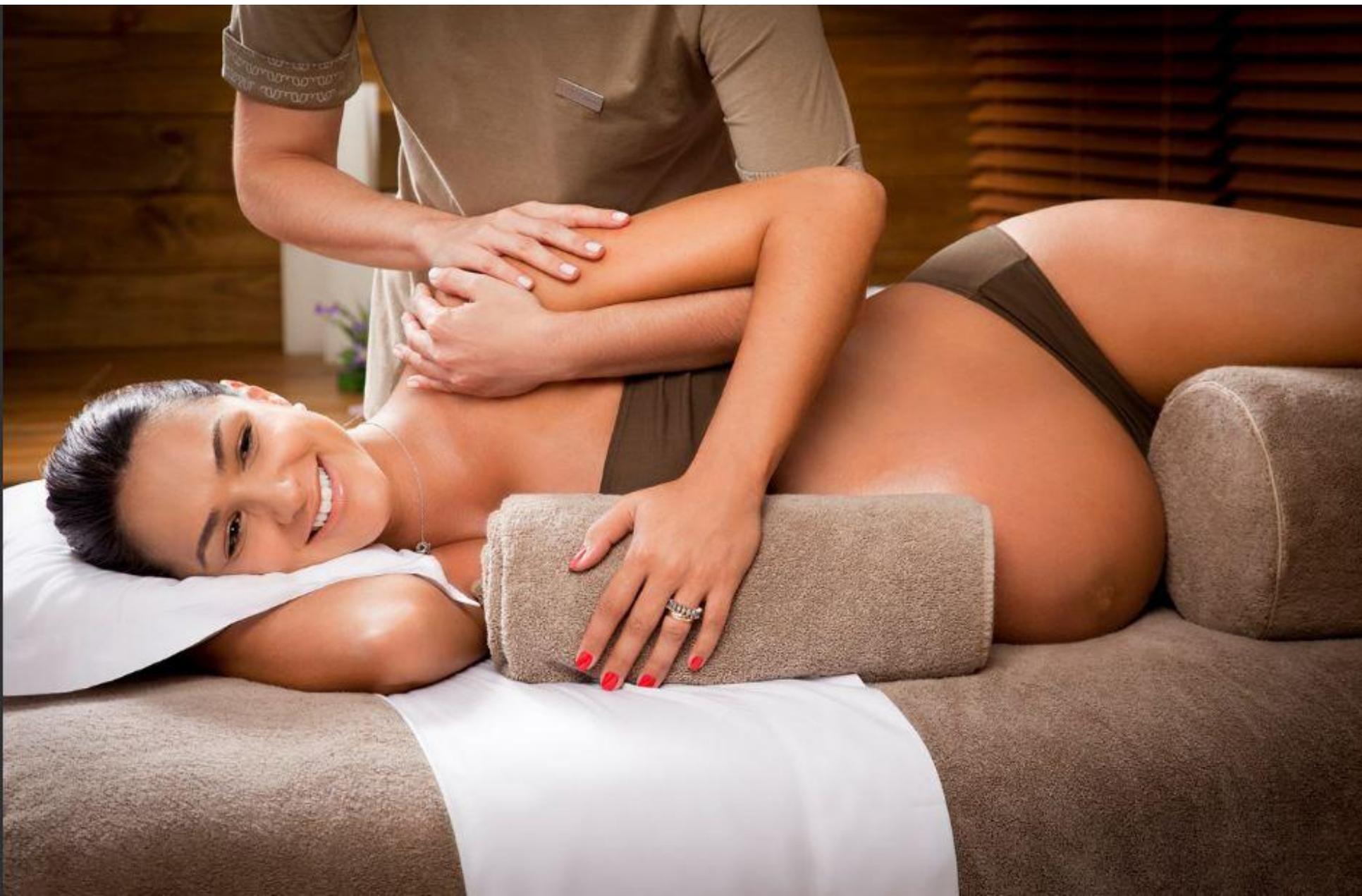




Легкий массаж при беременности облегчит боли в спине, расслабит мышцы и поднимет мамочке настроение. Касания и плавные движения уменьшат отеки, а за счет увеличенного кровообращения к плоду поступит больше кислорода и питательных веществ. При самомассаже используются аромамасла, главное, чтобы на них у женщины не было аллергии. В первом триместре разрешается ложиться на живот во время сеанса.



Рекомендуется проводить сеансы от 15 до 30 минут раз в неделю. Начиная с третьего триместра, врачи обычно дают разрешение проводить их ежедневно, если нет противопоказаний. Общий массаж отличается от классического, ведь во время классической процедуры кожа подвергается более жестким прикосновениям.



Массаж спины

У беременных рост живота и груди увеличивает нагрузку на позвоночник: он прогибается, центр тяжести смещается, а мышцы постоянно напряжены. Точечный массаж спины станет отличным решением для облегчения самочувствия будущей мамы, но подходить к нему следует с особой осторожностью. На каждой стадии беременности техника массажа спины меняется вместе с положением женщины. Если в 4 месяца беременная еще легко ложится на живот, то уже на 7 месяце ей приходится лежать на боку.

Во время сеанса массируются только мышцы спины - поглаживания, потом растирание, а затем разминание. Весь сеанс должен контролироваться ощущениями беременной – у нее не должно быть никакого неудобства или дискомфорта, а тем более боли. Профессионал во время сеанса должен стимулировать поясничную зону, чтобы снять в ней напряжение.



- *Как и классический, эротический массаж для беременных помогает снятию болевых ощущений в спине, способствует расслаблению напряженных мышц, успокаивающе действует на нервную систему, улучшает кровообращение и лимфоток. Однако эромассаж при беременности имеет ряд важных отличий. Движения рук массажиста должны быть мягкими, спокойными, ритмичными. Не допускаются резкие, давящие воздействия. Особенно мягко и осторожно массируются области крестца, поясницы и промежности.*



Массаж ног

Состояние будущей маме облегчит профессиональный массаж ног. Его выполнять следует регулярно, ведь при беременности основная нагрузка приходится на ноги. Во время всего срока в ногах уменьшается кровообращение, что приводит к возникновению судорог, отеков и опухолей. Разминаются ноги беременной женщины поочередно: начинают с одной ноги, а затем переходят на другую.

Сначала поглаживается нога от колена по бедру вверх. Круговые растирания выполняются в этом же направлении. Икроножные мышцы разминаются большим пальцем по кругу, не затрагивая ямки под коленом. Лодыжка берется одной рукой, а свободной вращается стопа в разных направлениях. Каждый палец разминается по отдельности. Сеанс заканчивается равномерным спокойным поглаживанием.



Массаж живота

Массаж при беременности обязательно включает в себя сеанс для живота. Но делать это нужно с большой осторожностью. Его целью является не только уменьшение растяжек кожи – он помогает снизить риск потери плода и улучшить состояние репродуктивной системы женщины в целом. Профессиональный массаж живота укрепит связки и мышцы вокруг матки, облегчит последние месяцы беременности, улучшит условия для растущего младенца.

Во время сеанса улучшается состояние плаценты, обеспечивающей малышу подачу питательных веществ. Также наблюдающие врачи-гинекологи отмечают, что после сеанса массажа живота у беременной уходят такие проблемы, как метеоризм, несварение желудка и запоры. Делать его нужно, поглаживая легкими движениями по направлению часовой стрелки.









Основные правила массажа для беременных

Итак, вы знаете, можно ли беременным массаж, и когда его делать нельзя. Теперь вам нужно знать несколько простых правил, которые необходимо соблюдать, приступая к курсу массажа.

Массаж нельзя делать на голодный желудок, но и есть перед процедурой тоже не нужно. К массажу можно приступать спустя час-полтора после приема пищи.

Перед массажем вам нужно расслабиться. Не стоит делать массаж, если вы напряжены, т.к. он принесет мало пользы.

В комнате, где вам будет делать массаж, должно быть тепло, без сквозняков.

Перед сеансом массажа необходимо принять самую удобную позу. Если вашей беременности нет еще [12 недель](#), то можете лечь на живот. А со второй половины беременности вам придется ложиться на бок, вставать на четвереньки или садиться на стул.

Продолжительность одной процедуры массажа не должна превышать 40-45 минут.

При массаже не должно быть никаких болевых ощущений.

После массажа рекомендуется полежать 10-15 минут.

Применение эфирных масел не рекомендуется (лучше всего использовать эфирные масла)



Какой массаж можно делать беременным?

Массаж при беременности должен охватывать зоны спины, шеи, а также ноги и руки. Очень полезен будет массаж поясницы при беременности, особенно он необходим тем женщинам, которые в этой области часто ощущают [тянущие боли](#). Особое внимание также нужно уделить массажу спины при беременности, ведь она переносит больше всего нагрузок. Массаж груди при беременности требует чрезвычайной осторожности, особенно на ранних сроках, когда массирование груди может спровоцировать выкидыш. Массаж груди во время беременности лучше всего делать на последних сроках, когда будет нужно подготовить груди и соски к кормлению ребенка.



Массаж для беременных предполагает мягкое и очень медленное воздействие на кожу.

Никаких сильных надавливаний, натираний и вибраций быть не должно. Кстати, для массажа при беременности нельзя применять вибрационные электронные массажеры, которые могут негативно повлиять на развитие плода. Массаж нужно проводить курсами, которые вам назначит врач. Но некоторые виды массажа разрешены будущей маме каждый день. Например, расслабляющий массаж ног при беременности можно делать ежедневно в течение 5-10 минут, только если на них нет [выраженного варикоза](#).







На последних месяцах уже трудно долго лежать на спине, поэтому рекомендуется удобно расположиться на боку, когда одна нога опирается на подушку в согнутом состоянии.





Массаж груди

Массаж груди при беременности – это замечательный подготовительный курс к кормлению будущего ребенка. Уделять этой процедуре нужно около 20 минут в день. За счет круговых поглаживаний начиная от молочной железы и заканчивая соском, у беременной нормализуется обмен веществ, улучшается кровообращение, а кожа груди не теряет эластичность во время нелегких для организма женщины 9 месяцев.

Если в вашем распоряжении имеется теплый душ, то поставьте беременную в ванну, закройте отверстие для стока, чтобы во время процедуры набралось немного теплой воды. Начинайте растирание держа в одной руке сетку душа, а в другой - щетку. В конце проводят кратковременный холодный душ и растирание сухим полотенцем.

Такое растирание щетками под душем рекомендуется в качестве местной обработки спины. Оно проводится во второй половине дня. Беременных вид растирания создает чувство свежести, способствует расслаблению мышц и снижает боль.

Беременная садится обнаженной на доску, положенную поперек ванны, или на поставленную прямо в воду табуретку. Муж, держа сетку душа в левой руке, постоянно поливает водой от правого плеча через шею на левое плечо и обратно. При этом он систематически растирает щетками шею, плечи и спину больного, совершая рукой длинные плавные движения. Заканчивается процедура коротким холодным душем и растиранием сухим полотенцем.





Эромассаж на ранних
сроках

- Одной рукой массажист массирует груди, другой - промежность



О лечебных, профилактических и просто хороших и приятных свойствах эротического массажа человечество знает давно. Однако можно ли делать такой массаж при беременности? Модно и нужно, чтобы будущая мама была здоровыми, бодрой (а иногда расслабленной) и красивой! А мамы умеют быть благодарными!

Противопоказания к массажу для беременных. К основным из них являются следующие.

- [Угроза выкидыша](#).
- Неудачная предыдущая беременность ([преждевременные роды](#) или выкидыш)
- Токсикоз в начале беременности.
- Повышенное давление и отеки во второй половине срока.
- Заболевания крови.
- Инфекции.
- Выраженное варикозное расширение вен.
- Хронические болезни внутренних органов.
- Кожные заболевания.
- Гнойные процессы в организме.
- Опухоли.

Массаж для беременных также противопоказан при простудных заболеваниях, которые сопровождаются высокой температурой и воспалением лимфатических узлов, а также при болях в спине и сильных отеках.



Спасибо за внимание!

