

Informatie over zwangerschap en massage

Hoera Zwanger!

Gefeliciteerd met de zwangerschap! In deze periode verandert er veel in je lichaam en zul je dus heel veel nieuwe dingen ervaren. Ondanks dat de zwangerschap vaak een mooie beleving is, komen er ook lichamelijke ongemakken om de hoek kijken. Soms is de behoefte aan aanraking en massage daardoor groter. Echter zijn er veel verschillende meningen over een massage tijdens de zwangerschap. Bij Vier Procent staat jouw gezondheid voorop en is het belangrijk dat jij je op je gemak voelt. De masseur heeft kennis genomen van wat er mogelijk is en ook wat er niet mogelijk is. Mocht je tijdens de massage je toch niet prettig voelen, geef dit aan! De massage wordt dan natuurlijk gewoon gestopt en zal er in overleg met jou bekeken worden wat het beste is.

Drukpunten

Een aantal drukpunten staan in verbinding met de baarmoeder en het is belangrijk deze niet te activeren tijdens de massage. Deze punten bevinden zich op polsen en enkels. Daarnaast ook bepaalde plekken rondom de m. trapezius dienen vermeden te worden.

Warmtemassages

Massages die warmte gebruiken, zijn af te raden: *hot stone*-massages, kruidenstempel-massages en massages op warmtekussens zijn niet geschikt voor zwangere vrouwen.

Kruiden

Aromatherapie kan, maar je moet goed opletten voor welke kwaaltjes je dit wilt gebruiken. Sommige kruiden (rozemarijn, salie) kunnen namelijk een verkrampende werking hebben en andere hebben een kleine kans om zwangerschapsvergiftiging te veroorzaken. Het beste is dus gewoon kruidenmassages even over te slaan.

Lomi Hapai

Bij Vier Procent wordt deze speciale techniek aangeboden voor zwangere vrouwen. In de ontspanning wordt bij deze vloeïende massage nadruk gelegd op de schouders. Spanning bevindt zich vaak in het schoudergebied (een kindje krijgen is tenslotte héél spannend). Aan de benen en voeten wordt veel aandacht besteed, vaak wordt vocht vastgehouden tijdens de zwangerschap. De massage werkt drainerend. De onderrug krijgt het letterlijk steeds zwaarder naarmate de zwangerschap vordert. Met zachte strokes, vloeïende bewegingen houdt je de (onder)rug soepel. Deze massage is ook erg geschikt voor mensen die niet vlak kunnen liggen aangezien de massagepositie in zijlig is.

Slot adviezen:

- Voor 13 weken geen massage tenzij er goed overleg heeft plaats gevonden
- De handpalmen en polsen, binnenkant het onderbeen en de buitenkant van de kleine teen niet laten masseren.
- Eerste trimester dus geen massage tenzij er overlegd is
- Twee trimester één keer per vier tot zes weken
- Derde trimester één keer per twee weken