



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Masaža u trudnoći

Masaža je odlična za cirkulaciju krvi, ublažava oticanje ruku i nogu i priprema mišiće za porođaj.

Ona je samim tim divan način da se pomogne budućoj majci da se oslobodi osecaja umora, napetosti tela i stresa. Masaža takođe poboljšava san.

Naravno, pre odlaska na tretman, preporučljivo je da se posavetujete sa lekarom ili ginekologom, jer se ne preporučuje za rizične trudnoće.

Pod rizičnom trudnoćom se smatraju trudnice koje imaju visok krvni pritisak, proširene vene, osipe ili ako pate od konstantnih mučnina.

Postoji nekoliko načina na koji se masiraju trudnice. Jedan od njih je da žena leži na boku, a pod glavu, između nogu i ispod stomaka se stave jastučici kako bi imala

što udobniji položaj.

Veliku ulogu igraju obučeni i stručni maseri, koji rade isključivo sa trudnicama. Bitna je i atmosfera u kojoj se žena masira. Prostorija mora biti provetrena i topla.

Mogu se koristiti opuštajuća eterična ulja, a nakon četvrtog meseca trudnoće u eterično ulje se može dodati i biljno.

Ulja se moraju kombinovati oprezno. Obavezno izbegavati ona od semena bosiljka, žalfije, čempresa, jasmína i smreke.

Masaža bi trebalo da traje od deset minuta do sat vremena u zavisnosti da li vam je lagodno i prijatno.

Preporučuje se jedanput nedeljno tokom drugog tromesečja, a dva puta nedeljno ili više tokom trećeg tromesečja.

Znamo takođe koliko je masaža stopala bitna za buduće majke, jer nakon masaže ona vise nisu otečena. Potrebno je samo spomenuti jednu bitnu meru opreza.

Naime, direktan i stalan pritisak ne bi se smeo primenjivati na područje između članka na nozi i pete. Mnogi fizioterapeuti smatraju da je ovo područje povezano sa

matericom te se misli da jak pritisak na ovo područje može prouzrokovati prevremeni porođaj.