

# Priporočljiva masaža V NOSEČNOSTI

MARJANA ROMANOVIČ, FOTO: THINKSTOCK



Masaža ima za nosečnice veliko pozitivnih lastnosti in učinkov. Okrepi notranje moči, sprosti misli, telo in duha ter ljubeče vpliva na dojenčka v trebuščku. Masaža lahko postane ritual, ob katerem se z nežnim dotikom oba starša globlje povežeta s svojim dojenčkom. Tina Golež, diplomirana babica, lastnica centra za nosečnice in mamice z dojenčki, opravlja delo, ki jo vsak dan sproti navdihuje.



▼ **Blagodejni učinki masaže so znani v številnih kulturah že tisočletja. Med nosečnostjo se v ženskem telesu zgodijo telesne, hormonske in energijske spremembe. Kako poteka masaža za nosečnice?**

Med nosečnostjo se v telesu zgodijo telesne, hormonske, čustvene in energijske spremembe, ki spremenijo notranje ravnovesje znotraj ženske. In zaradi raznih nosečniških težav in omejenega gibanja imajo včasih bodoče mamice manj energije in se zaradi tega težje spopadejo s stresnimi razmerami in notranjimi napetostmi. Z masažo za nosečnice lahko te neprijetnosti olajšamo, vendar se ta individualno prilagodi glede na mesec nosečnosti, potrebe in želje nosečnice. Sami masažni prijemi morajo biti nežni in ne pregrobi. Tudi pri uporabi masažnih olj je treba biti previden. Večina vsebuje dodatke eteričnih olj, ki niso primerni za nosečnost. Treba je izbirati čista naravna olja brez dodatkov, olivno, mandljevo, sončnično ali olje grozdnih pešk. Eterična olja, ki so dovoljena v nosečnosti, so: sivka, sandalovina, čajevec, ylang ylang, kamilica, mandarina, pomaranča, ingver. Svetujemo pa, da se vseeno ob uporabi posvetuje te z aromaterapevtom.

▼ **Maser, ki masira nosečnico, izvaja masažo na nosečnici in hkrati tudi na otroku. Je dobro, da jo izvaja usposobljen maser za nosečniško masažo?**

Če se odpravljate na masažo, se najprej pozanimajte, ali ima maser izkušnje z nosečnicami. Pogoj za pravilno izvedbo masaže je namreč položaj, v katerem se masaža za nosečnice izvaja. Ta je za nosečnice prilagojen. Po navadi se nosečnica uleže na levi bok oziroma se namesti v polsedeči položaj. Nosečnica med masažo tudi ne sme le-

žati na trebuhu od približno tretjega oziroma četrtega meseca naprej. Maserji se morajo določenim točkam in delom telesa pri nosečnici izogibati. S pritiski na napačne točke bi lahko sprožili krče v trebuhu oziroma poslabšali njeno počutje.

▼ **Positivni učinki masaže?**

Masaža ima za nosečnice veliko pozitivnih lastnosti in učinkov. Z njo si nosečnica izboljša počutje, kar vpliva tudi na dojenčka v trebuščku. Sproščajo se napete in utrujene mišice, blažijo se bolečine v hrbtu, pomirja in zmanjšuje se stres. Pozitivno vpliva tudi na težave, povezane z nosečnostjo, kot so zastajanje vode v telesu, nastanek strij, ohlapnost kože po porodu, nespečnost, glavoboli in utrujenost, izboljšata se prekrvitev in gibljivost. Z masažo si nosečnica okrepi notranje moči in energijo, sprosti si misli, telo in duha. S tem ko se nosečnica sprosti, lahko tudi lažje rodi.

▼ **V prvem trimesečju in ob rizični nosečnosti se masaže na nosečnicah ne izvaja.**

Masaža za nosečnice se ne sme izvajati v prvem trimesečju zaradi povečanega tveganja spontanega splava, izjemoma, če to ne priporoči zdravnik. V teh prvih mesecih se namreč dogaja preveč telesnih, hormonskih in psihičnih sprememb.

▼ **Masaža blagodejno vpliva tudi na novorojenčka, pri njej pa lahko sodelujeta oba starša.**

Seveda, zelo priporočam, da starši začnejo masirati dojenčka že takoj od poroda naprej. Na začetku so to nežni prijemi in božanje. Ko se dojenček privadi našega dotikanja in masiranja, pa se moč prijema lahko okrepi. Priporočam, da dojenčka masi-

rata oba, tako oče kot mama. Vsak od njiju mu daje svojo energijo, tako moško kot žensko. Otrok potrebuje oboje, ker se naše energije razlikujejo.

▼ **S samo masažo dojenčkov se krepi tudi vez med materjo in otrokom. Z dotikom pa se dojenček nauči sprejemati ljubezen in nežnost.**

Seveda, dotik je naša prvinska potreba, ker s tem izkazujemo ljubezen in čustva. Ob tem, ko dojenčka masiramo in ko on uživa, smo seveda srečni, zadovoljni in mirni tudi mi. To dojenčki začutijo. Ob teh dotikih se tako pri nas kot pri dojenčku sprošča hormon antitoksin, hormon ljubezni. Ampak naj tukaj še enkrat poudarim, da priporočam, da tudi očetje izvajajo masažo na svojem otroku. Z masažo se dojenčku oziroma otroku lahko še bolj približamo. Z dotikanjem in masažo se lahko oba starša globlje povežeta z njim.

▼ **Masažni gibi dojenčka sproščajo, z njimi pa se lahko lajšajo tudi morebitni trebušni krči.**

Masaža za dojenčke deluje res zelo blagodejno. Z njo se umirijo in sprostijo. Posledično se lepše dojijo oziroma hranijo, mirnejše spijo in so bolj zadovoljni. Z masažo izboljšamo njihovo prekrvitev in krepiamo njihov imunski sistem, posledično imajo zato lepšo kožo. Zmanjšujemo tudi tonus v prenapetih mišicah oziroma z masažo vzpostavimo občutek, da se dojenčki boljše začnejo zavedati oziroma čutiti svoje telo in mišice. Seveda pa z redno masažo trebuha zmanjšamo napenjanje oziroma kolike (trebušne krče) in jim s tem izboljšamo prebavo. Masaža lahko postane ritual, ob katerem se igrate, zabavate, dotikate z ljubeznijo in se ob tem smejite. ■