

## Koje su masaže dozvoljene u trudnoći?

*Tijekom trudnoće dolazi do brojnih promjena u ženinom organizmu i kako trudnoća odmiče, tegobe mogu biti izraženije. Tako se pojavljuju bolovi u leđima, oticanje nogu i ruku, umor, nesanice... U ublažavanju tih tegoba, masaža trudnice može biti od velike pomoći. No, ona mora biti posebno prilagođena*

### **Koristi masaže u trudnoći**

Masaža trudnice pomaže otkloniti tjeskobu, smanjuje bol u leđima, poboljšava san, poboljšava cirkulaciju krvi i limfe i tako smanjuje otjecanje ekstremiteta, priprema mišiće za porod i daje emocionalnu podršku koja je iznimno potrebna svakoj trudnici.

### **Kada se masaže ne bi trebale obavljati?**

Naravno, potreban je oprez, pa bi se svaka trudnica prije trebala posavjetovati sa svojim liječnikom i u dogovoru s njim krenuti na masažu. Masaže se ne smiju raditi kod rizične trudnoće, kod žena koje imaju povišen krvni tlak, proširene vene, kožne osipe, mučnine.

### **Kako se izvodi masaža trudnica?**

Masaže trudnica se rade s posebnim oprezom i zato moraju biti blage i nježne. Izvode se tako da trudnica leži na boku, a pod glavu, između nogu i ispod trbuha se stave jastučići da bi omogućili trudnici što udobniji položaj. Masaža mora biti nježna i blaga bez naglih i jakih pritsaka. Treba naglasiti da se lagano masira gornji dio leđa, ruke i noge. Donji dio leđa i trbuh se ne masira, već se samo lagano premazuje uljem.

Za ugodnu masažu važna je i atmosfera u kojoj se izvodi. Prostorija koja je prozračena i topla, slabije osvjetljenje i tiha opuštajuća muzika u pozadini, pomoći će trudnici da se u potpunosti opusti. Za dodatnu ugodu mogu se u lampicu staviti neka opuštajuća eterična ulja, a iza četvrtog mjeseca trudnoće mogu se dodati i u biljno ulje kojim se trudnica masira, naravno uz oprez odabira ulja i koncentracije. Od velike je važnosti i potpora partnera koji bi svojim prisustvom na masaži pridonio osjećaju zajedništva između njega i trudnice, ali i bebe koja bi to svakako osjetila.

***Viola, aromaterapeutske usluge i savjetovanja po pozivu i dogovoru s klijentima***

***mob: 091-180-15-92***

***mail:***

***[katica.wolf@gmail.com](mailto:katica.wolf@gmail.com)***