

Těhotenské masáže

Těhotenské masáže jsou jednou z metod **navození pocitu úlevy a pohody** jak pro nastávající matku, tak i pro nenarozené miminko. Masáže probíhají vleže na boku popřípadě vsedě a **lze je provádět od II. trimestru těhotenství**.

Pozitiva

Těhotenská masáž napomáhá překonávat únavu a napětí, zároveň prokrvuje tkáň, redukuje otoky či snižuje krevní tlak. Může napomoci zmírnění bolesti kloubů a dolní části zad. Zvyšují krevní cirkulaci, mají pozitivní vliv na kvalitu spánku.

Kdo provádí těhotenské masáže

Masáže provádí pouze certifikovaný masér, kterým může být fyzioterapeut, aromaterapeut, masér, porodní asistentka nebo také dula. Pokud těhotnou ženu trápí větší bolesti zad, je lepší, aby se obrátila na zkušeného fyzioterapeuta.

Poloha těhotenské masáže

Od čtvrtého měsíce těhotenství se těhotenská masáž **provádí na boku**. Při masáži v poloze na zádech může docházet k utlačování *vena cava inferior* dělohou a tím se přeruší dodávka kyslíku rostoucímu plodu. Masáže mohou být prováděny i v poloze vsedě. **Poloha se určuje dle druhu masáže.**

Kontraindikace

Těhotenské masáže se neprovedou v I. trimestru těhotenství. Pokud žena prožívá rizikové těhotenství, měla by se o masáži poradit s lékařem či porodní asistentkou. Masáže se také nedoporučuje provádět při horečce, infekčních onemocněních, průjmu nebo pokud žena trpí kožními problémy.

Odkazy

Související články

- Těhotenství
- Porod

Zdroje

- LADA CHRÁSTNÁ BÝT EXPEM VLASTNÍHO ŽIVOTA,. *Těhotenská masáž* [online]. Chrástná, Lada, ©2018. Poslední revize 2018, [cit. 2020-09-08]. <<http://www.mamvolbu.cz/services/tehotenska-masaz-praha/>>.
- STYL INSTORY.CZ,. *Těhotenské masáže jsou prospěšné, ale platí určité zásady* [online]. Kofroňová, Kateřina, ©2018. Poslední revize 2018, [cit. 2020-09-08]. <<https://styl.instory.cz/1877-tehotenske-masaze-jsou-prospesne-ale-plati-pro-ne-urcite-zasady.html>>.
- MASÁŽE MARTIN,. *Těhotenská masáž* [online]. Šebek, Martin, ©2020. Poslední revize 2020, [cit. 2020-09-08]. <https://www.masazemartinpraha.cz/tehotenska-masaz/?gclid=EAlaIqobChMI8sSWsNnX6wIVc4BQBh0DWgwxEAAYAiAAEgLbtPD_BwE>.