

Zwangerschapsmassage

Massage door partner

Het is heerlijk om je zwangere vriendin/vrouw regelmatig te masseren. Gedurende de zwangerschap ondergaat het lichaam enorme veranderingen waardoor er gemakkelijk lichamelijke klachten kunnen ontstaan. Regelmatige massage kunnen veel klachten voorkomen of verlichten, bovendien is het gewoon een heerlijk moment samen, om samen te genieten van deze mooie tijd.

Vorbereidingen

Massage is meer dan enkel aanraking, het is ook een moment om even fijn tot rust en bij jezelf te komen. Een prettige omgeving is daarbij van een essentieel belang. Zorg ervoor dat de ruimte waarin je de massage gaat geven lekker warm is, opgeruimd en schoon, zet een lekker rustig muziekje op, zet de tv uit, steek een kaarsje aan e.d. Bereid je voor op een fijn en ontspannend momentje samen. Zet een flesje met massageolie klaar. Het fijnst is pure amandelolie, eventueel met een paar druppeltje lekker ruikende essentiële olie. Aanbevolen bij zwangerschap zijn de ontspannende Lavendel en de meer verfrissende Mandarijn.

Massage houding

De gemakkelijkste manier om thuis een korte zwangerschapsmassage te geven is gewoon op een stoel of een krukje, waarbij de gemasseerde voorover leunt op de tafel, fijn ondersteunt door voldoende kussens. Als je een stoel gebruikt zorg ervoor dat de leuning dan aan de zijkant zit, zodat je goed bij de rug kan komen.

Degene die gemasseerd gaat worden doet haar bovenkleding en BH uit en trekt haar broek wat naar beneden, zodat je goed bij het bekken kan komen, een gebied dat tijdens de zwangerschap echt extra aandacht nodig heeft.

Als de zwangere klaar zit voor de massage, dek haar dan zo veel mogelijk af met een grote handdoek, voor de warmte en het geeft een beschut gevoel.

Massage

Het belangrijkste bij het geven van de massage is dat je er zelf ook van geniet. Neem echt de tijd om tot rust te komen en stel je in op een heerlijk momentje samen.

Drukpuntmassage (door de handdoek heen)

- Geef met beide volle handen een intermitterende druk over de hele rug.
- Geef een stevige tegendruk in de onderrug en bekkengordel. Neem hiervoor rustig de tijd.

Rugmassage (neem de handdoek weg)

- Rug rustig in oliën (mak de olie eerst even warm in je handen)
- Schoolslag
- Boom
- Lengtestrijkingen van beneden naar boven
- Duim over duim langs beide rugspieren van beneden naar boven
- Nogmaals rustige lengtestrijkingen aan beide zijdes
- Bekkengordel goed uitmasseren
- Zachte massage heiligbeen, hand neerleggen op heiligbeen
- Rustig en zachtjes afstrijken, van boven naar beneden

Nekmassage (niet toepassen bij hoofdpijn of opvliegers)

- Cirkelbeweging met 2 of 3 vingers
- Schedelrand cirkelen van breed (oren) naar smal (nek) en terug
- *Masseur gaat aan hoofdzijde staan*
- Uitdrukken/cirkel nek d.m.v. beide duimmuizen van schedelrand richting schouders
- Kom beweging naar nek naar de schouders
- Hoofdmassage met vingertoppen
- Lichaam weer toedekken met de handdoek

Arm en been massage

Door de hormonale veranderingen wordt vaak vocht vastgehouden bij de zwangerschap, wat leidt tot oedeemvorming, vooral in armen en benen. Regelmatige massage kan dit aanzienlijk verminderen. Wacht niet totdat de zwangere last krijgt van vochtophopingen, masseer preventief.

Vocht afdrijvend masseren

- Om vocht afdrijvend te masseren is het belangrijk dat je een aantal richtlijnen in acht neemt:
- Werk altijd richting van het lichaam
- Maak vooral lengtestrijkingen altijd richting lichaam
- Stel je voor dat je het vocht heel rustig wegstrijkt
- Werk heel zacht!! (de verleiding is groot om te proberen het vocht stevig richting het lichaam te duwen. Dit werkt niet!)
- Masseer eerst bovenarm dan onderarm + bovenarm, dan hand, onderarm, bovenarm
- Bij de benen idem: eerst bovenbeen, dan onderbeen + bovenbeen, dan voet, onderbeen, bovenbeen

Arm en been massage in de praktijk

- Voor armmassage zit de gemasseerde comfortabel en rechtop in een (eetkamer of bureau)stoel zonder armleningen
- Voor beenmassage in een heerlijke luit stoel, languit op de bank of op bed
- Masseer arm voor arm met lengte effleurages richting lichaam, eerst de bovenarm, dan de onderarm en bovenarm, dan de hand en tenslotte nog even de hele arm inclusief de hand.
- Neem voor de hand rustig de tijd, masseer de pols, de bovenzijde, de vingers, en de binnenzijde. Werk met aandacht en liefde. Werk zoveel mogelijk richting arm en lichaam.
- Masseer nu de andere arm en hand
- Werk voor de benen in dezelfde volgorde.

Massage buik

Als partners is het heerlijk om de buik van de zwangere heel zacht te masseren en in te smeren met olie. Regelmatig insmeren houdt de buik soepel en kan latere zwangerschapsstriae verminderen. Verder is het gewoon een heerlijke intieme massage om even helemaal samen te zijn met z'n drieën. Deze massage kan het beste gegeven worden op bed, de zwangere gaat heerlijk met haar rug tegen de buik van haar partner zitten die dan heel gemakkelijk zijn handen op de zwangere buik kan leggen. Geef dan een heerlijk en hele zachte massage met ruim olie.

Veel plezier toegewenst en vergeet vooral niet om te genieten van zowel van het masseren als het ontvangen van de massage.