

# Masaż w trakcie porodu

**Masaż** pomaga rozluźnić się ciało, dodaje energii, a także jest formą komunikacji z rodzącą. Niektóre kobiety podczas porodu bardzo potrzebują dotyku, chcą być masowane podczas skurczów, najczęściej dotyczy to okolicy lędźwiowo-krzyżowej. Wykonywanie masażu w tej okolicy zmniejsza bolesność skurczów porodowych, ponieważ nerwy dochodzące do narządów i mięśni miednicy pochodzą właśnie z części lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa.

Kobiety rodzące najczęściej potrzebują masażu podczas skurczów, w przerwach zwykle odpoczywają. Sposób wykonywania masażu - rodzaj dotyku, jego siłę i tempo - należy zawsze dostosować do potrzeb rodzącej. Czasem kobiety potrzebują stałego masowania, inne tylko dotyku podczas skurczu.

Masaż może być wykonywany przez położną lub bliską rodzącej osobę obecną przy porodzie. Masaż jest wspaniałym sposobem zaangażowania partnera czy męża rodzącej w aktywne wspieranie jej w czasie porodu.

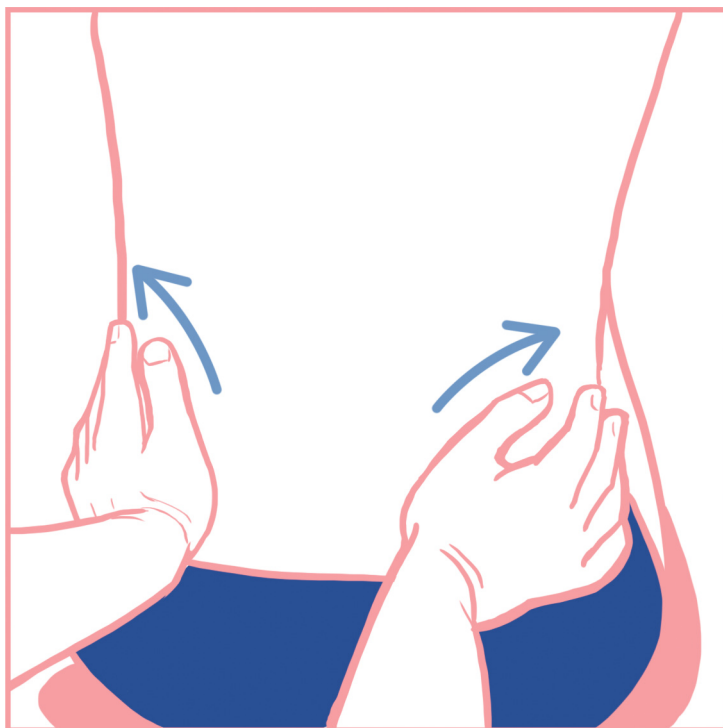
Masażu warto nauczyć się przed porodem, np. w szkole rodzenia. Osoba masująca nauczy się podstawowych ruchów i nabierze pewności siebie. W czasie porodu kobieta intuicyjnie wie, w jaki sposób chce być masowana i jaki rodzaj dotyku jej pomaga, więc warto ją o to pytać.

## **Podczas masażu należy pamiętać o kilku rzeczach:**

- W pomieszczeniu, w którym wykonywany jest masaż powinno być ciepło,
- do masażu warto użyć olejku łagodzącego tarcie o skórę (może być z dodatkiem olejków aromaterapeutycznych) np. olejku z awokado,
- kielków pszenicy czy słodkich migdałów, dłonie osoby masującej powinny być ciepłe (warto przez chwilę potrzebę jedną o drugą),
- kobieta powinna być w wygodnej dla siebie pozycji (pomocne są poduchy lub worek sako) warto dopytywać kobietę,
- czy odpowiada jej dany rodzaj dotyku i zawsze reagować na jej sugestie,
- należy dostosować się do oddechów osoby masowanej.

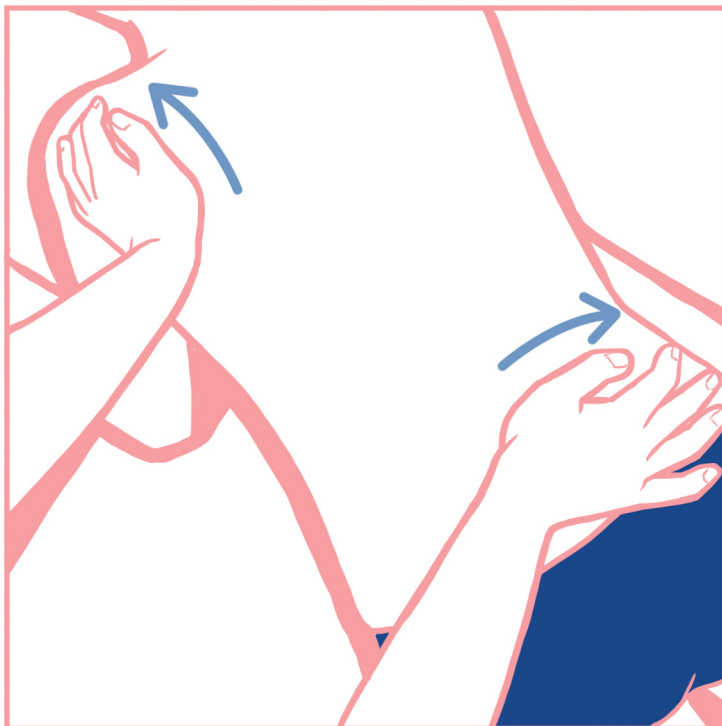
### Przydatne techniki masażu:

Położ ręce na dolnym odcinku kręgosłupa, po jego obu stronach. Spokojnym ruchem wykonaj kilka obszernych kół, kierując się od środka na zewnątrz. Następnie dłonie odsuwaj od siebie rozciągając w ten sposób odcinek lędźwiowy pleców. Ruch ten wykonuj na wydechu, lekko naciskając dłońmi na plecy. Ważne jest, by podczas wykonywania masażu dostosować ucisk do rytmu oddychania masowanej osoby.



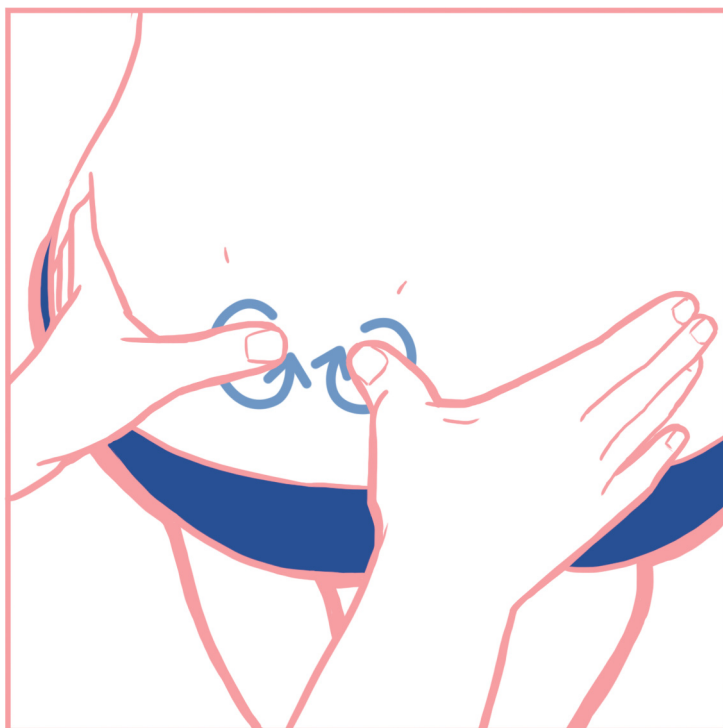
### Przydatne techniki masażu:

Jedną dłoń połóż na wysokości kości krzyżowej po jednej stronie kręgosłupa, drugą po przeciwległej stronie w okolicach łopatk. Wraz z wydechem osoby masowanej wykonuj ruch rozciągania. Ruch ten powtórz zmieniając układ dłoni po przeciwnych stronach.



### Przydatne techniki masażu:

Odszukaj kość krzyżową i trzy małe wgłębienia znajdujące się po obu stronach, ułożone jeden pod drugim. Przyłóż kciuki i spiralnym ruchem w głąb rozmasowuj te miejsca.



### **Przydatne techniki masażu:**

Ułóż dłonie jedna na drugiej na dolnej części kości krzyżowej. Nie ruszając dłoni wraz z wydechem delikatnie dociskaj. Z kolejnym wydechem pogłębiaj ten ruch. Pozostaw dłonie w tej samej pozycji i z lekkim uciskiem wykonuj ruch kołysania na boki. To rozluźni miednicę i przyniesie ulgę.

