



## Schwangerschaftsmassage

Wasser in den Beinen, Rückenschmerzen, Nackenverspannungen oder der Wunsch nach Entspannung: Schwangere Frauen haben besondere Beschwerden und Bedürfnisse.

### Schwangerschaftsmassagen werden angewandt bei:

- Rückenschmerzen in der Schwangerschaft
- Wasser in den Beinen
- Nackenverspannungen
- Entspannung und Wohlbefinden in der Schwangerschaft
- Schmerzen in der Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitung
- 

Werdende Mütter haben spezielle Bedürfnisse und Beschwerden, auf die in der Massage ganz gezielt eingegangen wird. Schwangere Frauen leiden zum Beispiel häufig an **Rückenschmerzen** in der Schwangerschaft, **Nackenverspannungen** und **Wasser in den Beinen**.

**Entspannung** ist ebenfalls ein grosses und wichtiges Thema in dieser spannenden Zeit. Mit einer entspannenden Massage tun Mamas nicht nur sich selbst etwas Gutes.

Auch für die Entwicklung des Babys und für die anstehende Geburt hat ein ausgeglichenes Nervensystem, ein entspannter Körper und innere Harmonie und Ruhe eine enorm positive Wirkung.

Bei Schwangeren setzen wir viele Massage-Techniken ein:

Die **klassische medizinische Massage** wird vor allem bei Nackenverspannungen und Schmerzen im Nacken- oder Rückenbereich angewandt. Auch für die Beine sind lockernde Massagegriffe eine Wohltat.

Die **manuelle Lymphdrainage** ist die Massageart der Wahl bei Schwellungen der Beine, sogenannten Schwangerschaftsödemen.

Eine **Fussreflexzonenmassage** in der Schwangerschaft wirkt harmonisierend und ausgleichend für das Nervensystem. Zusätzlich können Verdauungsprobleme, wie zum Beispiel Verstopfungen, die in der Schwangerschaft häufig auftreten, reguliert werden.

Die Techniken der **Bindegewebsmassage** wenden wir bei Schwangeren an der Brust- oder Halswirbelsäule an. Auch Arme und Beine werden miteinbezogen.

Grundsätzlich sind alle Arten der Massagen zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule, sowie an Armen, Beinen und Füßen möglich.

Massagen im unteren Rückenbereich werden im ersten Trimenon und gegen Ende der Schwangerschaft und bei Risikoschwangerschaften eher nicht angewandt und wenn, dann nur sehr vorsichtig und sanft durchgeführt. Bei normal verlaufenden Schwangerschaften sind aber je nach Stadium Massagen der Lendenwirbelsäule ohne Bedenken anzuwenden.

Die Masseurin oder der Masseur geht bei einer Schwangerschaftsmassage besonders auf die Wünsche und Probleme der Schwangeren ein und behandelt mit viel Gefühl und Einfühlungsvermögen.

Zum Beispiel stellt der Behandler sicher, dass die schwangere Frau je nach Beschwerden, Vorlieben und Bauchumfang ganz bequem auf der Seite oder auf dem Rücken liegen kann. Auf Wunsch kann die Position natürlich jederzeit geändert werden.

