BENEFICIOS DEL MASAJE EN EL EMBARAZO

El embarazo es una de las épocas más especiales en la vida de una mujer. Es también una época en la que el cuerpo experimenta muchos cambios. Estos cambios son a nivel estructural, psicológico, físico, espiritual y social.

Algunos de los cambios son estresantes e incómodos, el masaje puede ayudar a reducir algunas de las molestias del embarazo y es muy beneficio en casos de embarazo normal. Siempre es recomendable consultarle al médico antes de empezar a hacerse masajes durante este periodo tan especial.

El masaje para embarazadas puede incluir varias técnicas como reflexología, sueco u otras. La masajista debe ser una profesional con experiencia.

BENEFICIOS

- Ayuda a relajarse física y emocionalmente, lo cual ayuda a dormir bien y sentirse mejor. Recuerda que una madre feliz contribuye a un bebé sano.
- Ayuda a estimular el sistema glandular lo que estabiliza las hormonas.
- Puede ayudar a eliminar la depresión o la ansiedad que algunas veces acompaña al embarazo.
- Ayuda a aliviar la presión en la espalda, el cuello y las articulaciones causado por el peso extra, la postura o debilidad muscular.
- Estimula la circulación ayudando a mantener la presión normal. Esto también lleva más oxígeno y nutrientes a las células lo cual es muy beneficioso para la madre y el feto.
- Ayuda a aliviar malestares musculares como calambres, tensión muscular, rigidez y otros.
- Ayuda a eliminar líquidos y toxinas lo que combate la fatiga y ayuda a energizar el cuerpo.
- Ayuda a mantener la elasticidad y flexibilidad del cuerpo. Al mantener un nivel alto de elasticidad en la piel se disminuye el riesgo de estrías.

¿Qué se puede esperar durante este masaje?

Como todos los masajes dura más o menos una hora. Durante este tiempo estarás acostada cómodamente, normalmente de lado. La masajista usará almohadas y cojines para acomodar el estómago en embarazos avanzados.

Aunque se está desnuda durante el masaje se permanece cubierta y solo la parte que se está masajeando se expone. Es una actividad placentera y relajante, la cual toda futura madre disfrutará.

Consejos:

No comas dos horas antes del masaje. Evita tomar agua antes del masaje y orina antes de empezar para no tener que interrumpir el masaje.

Contraindicaciones:

La siguiente es una lista de condiciones en las cuales el médico tiene que aprobar el masaje. En todo caso, como se dijo antes, siempre consulta con tu médico antes de hacerte un masaje. La siguiente lista no es exhaustiva, es solo un ejemplo.

Riesgo de aborto.
Problemas con la placenta
Diabetes gestacional.
Toxemia
Alta presión
Presencia de enfermedades infecciosas
Cáncer
Venas varicosas severas. El masaje puede hacerse evitándolo en las áreas de las varices. Irritación en la piel. El masaje puede hacerse evitándolo en las áreas afectadas.
Lupus
Problemas en los riñones o la vejiga.

9 Meses
Verdades y mentiras sobre la gestación

¿Si tomo alcohol el bebé nacerá con malformaciones?, ¿tengo que comer más de la cuenta?, ¿no conviene que me tiña el pelo? Durante el embarazo a la mujer le asaltan todo tipo de dudas. Algunas de las anteriores responden a falsos mitos.

Certezas

Comer pescado aumenta el tamaño del bebé Los ácidos grasos Omega 3 incrementan el flujo sanguíneo hacia la placenta, haciendo que el feto reciba más nutrientes de la madre

Beber chocolate permite procrear niños alegres Debido a que los bebés reciben en el útero la sensación de placer que provocan ciertos productos químicos contenidos en el chocolate

Ingerir vitaminas produce complicaciones Dosis elevadas de vitaminas C y E generan tensión sanguínea alta e hinchazón en las piernas, según expertos británicos

Tomar alcohol o fumar altera la gestación Beber en las primeras semanas causa variaciones en el feto y fumar durante el embarazo posibilita comportamientos antisociales del niño

Trabajar mucho acelera los dolores Un empleo estresante al que se le dediquen más de 24 horas a la semana es un factor de riesgo que puede provocar la pérdida del bebé

Falsedades

El embarazo dura exactamente nueve meses La gestación de un bebé es de casi 40 semanas. Lo normal es que el parto ocurra entre la semana 37 y 42, según el estado de la placenta, entre otros

Satisfacer los antojos provoca manchas en la piel del bebé Las pigmentaciones marrones al nacer se deben sólo a una mayor concentración de melanina en la zona, no a los alimentos

Teñirse el pelo influye en el feto No tiene efecto alguno, pero lo más recomendable es hacerlo con productos naturales porque la piel está más sensible y puede irritarse

El sexo afecta la gestación El embarazo no impide hacer el amor con la pareja pues la mucosidad del cuello uterino bloquea la entrada de bacterias al feto, además está protegido por el líquido amniótico

Alimentarse mucho nutre más al feto La comida no tiene que incrementarse durante el embarazo. La calidad está por encima de la cantidad, por lo que sólo se requiere alimentarse sanamente