

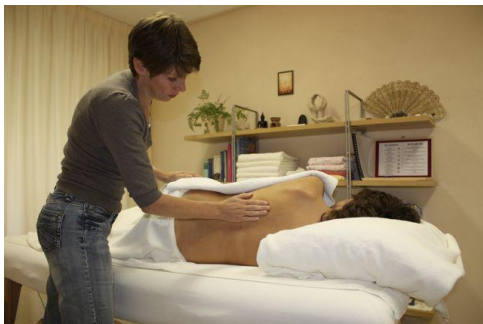
Zwangerschapsmassage: tijd, ontspanning en zorgen voor jezelf!

De zwangerschap is meestal een tijd van blijdschap, voorbereiding en spanning. Bij een eerste kind is alles nieuw en heb je vaak veel vragen over de zwangerschap, geboorte en het moederschap. Bij een volgend kind ben je vaak zekerder en handiger. Toch is deze periode ook een hele drukke, want het werk gaat gewoon door, starten er leuke zwangerschapscursussen en hebben eventuele andere kinderen in het gezin ook hun aandacht nodig. Je hebt waarschijnlijk niet zoveel tijd om heel bewust aandacht te hebben voor je eigen lichaam en hoe je verandert.

Uit onderzoek is gebleken, dat lichamelijke en geestelijke klachten (bijv. angst voor de bevalling) afnemen en dat de baby's vaak rustiger werden van de massages. Dit zijn goede redenen om voor een zwangerschapsmassage te kiezen. Natuurlijk zijn drukke (a.s.) vaders ook welkom voor een massagebehandeling.

De zwangerschapsmassage is een milde en rustgevende massage, die bedoeld is voor de ontspanning en voor bijvoorbeeld rugklachten. De eerste keer zal ik voorafgaand aan de behandeling een intake doen. Zo kan ik kijken welke klachten er zijn en waar ik extra aandacht aan kan besteden. De massage is een mengeling van lichte huidtechnieken vanuit de bindweefselmassage, effleurages uit de Klassieke massage en lange strijkingen uit de Ayurvedische massage. Na de massage geef ik ter afsluiting graag Shambhala voor extra energie.

Je kunt kiezen uit speciale natuurlijke massageoliën die erg geschikt zijn tijdens de zwangerschap zoals de Volatile Zwangerschapsolie (met calendula en lavendel), de huidverzorgende Weleda Calendula-olie en de Weleda Rozenolie. Ook is er massagewax gemaakt van bijenwas, die tijdens de zwangerschap goed gebruikt kan worden. De waxen Vanille en Lavendel zijn hiervan heel mild geur.



Tijdens de massage kun je op de massagetafel op je zij liggen of op een kruk of bal zitten voorover buigend, leunend op de massagetafel.

Wat heel prettig kan zijn, als je snel last hebt van koude voeten, is om zelf dikke sokken mee te nemen.

Bij normale klachten kan ik kijken of ik specifieke technieken kan gebruiken, zodat de klachten misschien verminderen.

Bij bijzondere (zwangerschapsgerelateerde) klachten raad ik aan om eerst met de huisarts, verloskundige of gynaecoloog te overleggen of massage op dat moment geschikt is.

Mocht een massage niet mogelijk zijn, dan is een Shambhalasessie van een half uur een goed alternatief.