

Massage i hele graviditeten



Lad det være sagt som det første: Som gravid kan man få massage gennem hele graviditeten - fra det første tegn på graviditet og til fødslen går i gang. Ja, og endnu bedre også under fødslen.

Sådan finder du en god massageterapeut

Hvis du vil være sikker på at få en god oplevelse, skal du finde en massageterapeut, som har specialiseret sig i at give gravide massage, dvs. én der har uddannelse i det felt (ikke bare én, der har en brik med hul til maven). Hos en massageterapeut med speciale i gravide vil du også finde støtte og muligheder for behandling af de fleste graviditetsgener og -problemstillinger. Du får med andre ord "hele pakken". På www.team-nordlys.dk kan du finde gravidmassage i hele landet.

Den gravide skal ligge godt under massagen. Der findes brikse med hul til maven, og det kan være dejligt at ligge på maven under massagen. Det kan dog veksle i løbet af graviditeten, så det føles bedre at ligge på siden eller halvsidde i en sække stol. En dygtig massageterapeut vil kunne hjælpe til rette lige meget, hvilke behov du har.



Mange kan lide massage, der går i dybden og hvor der bliver "gået til makronerne", men når man er gravid, risikerer man at få mere ondt af en for voldsom behandling og også at få det skidt. Massage til en gravid skal være blid, nænsom og langsom. Der er så mange fysiske og psykologiske processer på spil i graviditeten, og massagen skal være befordrende for disse processer, ikke provokerende.

Massage under fødslen

Massage under fødslen kan både være smertelindrende og generelt hjælpe kvinden til at komme bedre gennem fødslen. Nogle massageterapeuter uddanner par i, hvordan manden bedst støtter sin fødende kvinde ind i dette felt.

Nogle jordemødre kender også til massage. I februar måned i år har der bl.a. været afholdt temadage for jordemødre i Herning, om hvilke massageteknikker man kan bruge under fødslen og i barselperioden. Forhåbentlig spreder det sig til andre af landets fødesteder.

Bækkenproblemer

Mange gravide døjer med bækkenproblemer. En del sygdomsmeldinger i graviditeten er forårsaget af ubehandlet bækkensmerter. Disse gener kan afhjælpes vha. specielle massageteknikker. Bækkensmerter kan behandles gennem hele graviditeten, men er mest virksomt, hvis man begynder behandling så tidlig som muligt. Det er ingen fordel at bide smerten i sig, ingen fordel at tage sig sammen, det bliver det bare værre af.

10 gode grunde til at få massage i graviditeten

Det er vidunderligt at have en tid til sig selv, hvor man finder ro og afslapning og mærker den velvære og glæde, der skal til for at lade ordentligt op til en travl hverdag igen.



Der er dog flere gode grunde til at få massage i sin graviditet:

1. **Kontakt til barnet.** Massage er en stund, der giver rum og ro til en dybere kontakt mellem dig og dit barn. Allerede inden dit barn er født, kan du her gøre noget godt for jer begge.
2. **Stress reducerende.** Stress er den moderne epidemi, og gravide kvinder bliver også stressede, især fordi der kommer mange ekstra ting til som f.eks. flytning, istandsætning af bolig, bekymringer om parforhold, andre søskende, økonomi m.v. Massage medvirker til at reducere stress niveauet, og er derfor en måde at holde sin krop og sit barn stressfri under graviditeten.
3. **Hævede fødder og hænder.** En nænsom og blid ben massage reducerer væske i fødder og hænder.
4. **God søvn.** Du får en dybere og roligere søvn, når du har fået en langsom og behagelig massage.
5. **Kropsbevidsthed.** Graviditet er kroppens tid og et godt tidspunkt at få kontakt med og bevidsthed om sin krop. Massage (og massageterapeuten) kan lære dig at tolke kroppens signaler til gavn for kontakt til dit barn, graviditet og fødselens forløb.
6. **Bækkensmerter.** En stor del af graviditetsbetingede bækkensmerter kan behandles med specielle massage teknikker, og det er vigtigt at komme i gang tidligt i graviditeten. " At tage sig sammen" og negligere smerterne forværrer smerterne, når man er gravid.
7. **Generelle graviditetsgener.** En graviditet kan være fuld af kropslige gener og smerter. De fleste graviditetsgener kan afhjælpes og lindres vha. massage.

8. *Graviditets depression.* En graviditet er ikke altid "lykkelige omstændigheder." Flere gravide end vi bryder os om at tænke på, oplever graviditeten som en uoverskuelig tung og trist periode i deres liv. En del bliver direkte deprimeret. Hyppige massager letter depressionen. Det kan være en god ide at finde en massageterapeut, som kan undervise den gravides partner i at give massage. Der skal nemlig hyppige og regelmæssige massager til at ændre på en depressiv tilstand, så det bliver både mere tilgængeligt og billigere, hvis det kan foregå hjemme.
9. *Forberedelse til fødsel.* Massage kan indgå i din måde at forberede dig til fødslen på. Det har vist sig, at regelmæssige massager den sidste måned op til fødslen påvirker din smertetærskel, så du oplever fødslen mindre smertefuld.
10. *Øget selvværd.* Der er mange ting på spil for den gravide kvinde. Massage hos en dygtig massageterapeut, hvor samtale også indgår, øger kvindens forståelse for og tro på sig selv. Det øger også glæden ved livet og graviditeten og styrker derfor muligheden for en god fødsel.

Artiklen er skrevet af:



Bente Nørgård er jordemoder og massageterapeut. Hun underviser på Nordlyscenteret i Gravidmassage og har givet gravide kvinder massage i 15 år.
www.bentenoergaard.dk



Gitte Theil er massageterapeut, fødselshjælper og stressrådgiver. Hun arbejder til daglig med massage til gravide og nybagte mødre i sin klinik i Ballerup.
www.gittetheil.dk