



## ΜΑΣΑΖ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Το μασάζ ενισχύει την επικοινωνία γονέα-μωρού ακόμα και σε αυτό το πρώιμο στάδιο ανάπτυξης, ενώ βοηθά επίσης τον μπαμπά να νιώσει μεγαλύτερη συμμετοχή στην εγκυμοσύνη. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά χέρδια που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τη μαμά κατά την εγκυμοσύνη. Το τμήμα αυτό επικεντρώνεται στην κοιλιά, παρουσιάζοντας τρόπους να κάνετε τη μαμά να νιώσει πιο άνετα.

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι μαμάδες που έχουν επαφή με το δέρμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τείνουν να έχουν πιο εύκολο τοκετό και να νιώθουν εντονότερο δεσμό με το μωρό τους. Επίσης, οι μπαμπάδες που κάνουν στη μαμά ένα τρυφερό μασάζ ενώ είναι έγκυος, μιλούν στο μωρό και παρακολουθούν μαθήματα μαζί με τη μαμά, τείνουν να έχουν καλύτερη επαφή με τη μαμά και το μωρό\*.

Όταν κάνετε μασάζ, ξεκινήστε με ένα ελαφρύ άγγιγμα και αυξήστε αργά την πίεση, ακολουθώντας τις οδηγίες της μαμάς.

Οι κινήσεις μασάζ σε αυτό τον οδηγό αναπαράχθηκαν με την ευγενική άδεια του δρ. Gowri Motha, συγγραφέα του *Gentle Birth Method* και βασίστηκαν στο *Creative Healing Method* του Joseph B Stephenson. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το [www.gentlebirthmethod.com](http://www.gentlebirthmethod.com).

### Οφέλη του μασάζ στην κοιλιά

- Οι μητέρες ενδέχεται να έχουν πιο εύκολο τοκετό.
- Ενισχύει ευθύς εξαρχής την επικοινωνία γονέα-μωρού
- Τονώνει τους μυς
- Μειώνει το πρήξιμο στα πόδια
- Βοηθά την πεπτική λειτουργία.

Η μητέρα πρέπει να ξαπλώσει ανάσκελα σε ένα κρεβάτι ή σε έναν καναπέ, σε γωνία 45 μοιρών. Χρησιμοποιήστε μαξιλάρια για να κάνετε πιο άνετη τη στάση της.

### Τόνωση

Καθίστε ή σταθείτε όρθιος στη δεξιά πλευρά της μητέρας. Ξεκινήστε με το δεξί χέρι σε σχήμα χούφτας, την παλάμη ανοιχτή και τον αντίχειρα προς τα έξω σε ορθή γωνία. Τοποθετήστε το χέρι πάνω στην αριστερή πλευρά της κοιλιάς, στη γραμμή του μπικίνι, και φέρτε το προς τα πάνω σε ευθεία γραμμή, προς τα πλευρά, ακολουθώντας το φούσκωμα της κοιλιάς.

Διακόψτε την επαφή και ξεκινήστε ξανά, κινούμενοι προς το μέσο του σώματος. Επανάλαβε από τα δεξιά προς τα αριστερά και ούτω καθεξής για 10 λεπτά.

Το χέρι αυτό ανακουφίζει και κάνει τη μέλλουσα μαμά να νιώσει πιο άνετα.



### Πυελική παροχέτευση

Βοηθά στην αποστράγγιση της συσώρευσης πλεονάζοντος υγρού στην εσωτερική πυελική περιοχή, ιδιαίτερα γύρω από τη βάση του τραχήλου της μήτρας και της μήτρας. Αυτός ο τύπος εισροής υγρών συχνά εμποδίζει το κεφάλι του μωρού να κατέβει στο κάτω μέρος της κοιλιάς. Αυτό μπορεί να καθυστερήσει το κεφάλι του μωρού να πάρει θέση και μπορεί να παρατείνει το πρώτο στάδιο του τοκετού.

Όπως και πριν, η μητέρα ξαπλώνει ανάσκελα σε μια άνετη γωνία 45 μοιρών. Πρέπει να ζεστάνετε τα χέρια σας πριν τα ακουμπήσετε στην κοιλιά της μαμάς.

Ξεκινήστε και πάλι με το δεξί χέρι σε σχήμα χούφτας, τραβώντας το χέρι κατά μήκος της γραμμής του μπικίνι, κάτω και γύρω από την κοιλιά, ως το οστό του γοφού. Αυτό πρέπει να γίνει με πολύ απαλό άγγιγμα και να επαναληφθεί περίπου 10-15 φορές. Τώρα, αλλάξτε χέρια και ελάτε στην αριστερή πλευρά για να κάνετε το ίδιο. Το χέρι αυτό πρέπει να διαρκέσει περίπου 10 λεπτά συνολικά.

Το JOHNSON'S® Baby θα ήθελε να ευχαριστήσει το ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΚΟΛΕΓΙΟ ΜΑΙΩΝ του Λονδίνου και τον δρ. Gowri Motha για τη βοήθειά τους στον έλεγχο αυτού του οδηγού.

