



Massage in der Schwangerschaft?

Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für einige wichtige Hinweise !

Es sind nahezu jede Woche Schwangere bei uns zur Massage und wir nutzen jede Gelegenheit, uns zu diesem Thema untereinander, mit anderen Therapeuten und mit Kundinnen auszutauschen.

Wir vermeiden bei den Massagen alle Pressurpunkte, die mit den für die Schwangerschaft relevanten Organen verbunden sind. Wir vermeiden eine unbequeme Lagerung (in Bauchlage) und natürlich eine direkte zu druckvolle Massage des Bauches.

Mit diesen Vorsichtsmaßnahmen, sehr umsichtigen und erfahrenen Masseurinnen und einer guten Kommunikation zwischen Ihnen und der Masseurin, falls mal eine Berührung Unwohlsein verursacht, haben wir keine Bedenken gegen eine Massage während der Schwangerschaft. Im Gegenteil, wir wissen von so vielen Frauen, denen während der Schwangerschaft die intensive Zuwendung und die allgemeine Entspannung besonders gut getan hat. Manche kamen in den letzten Wochen vor der Geburt, wenn im Alltag manches beschwerlich wird, sogar regelmäßig.

Welche Massage ?

Bitte erlauben Sie uns, Ihnen die Ölmassage zu empfehlen, falls Sie sich für einen Besuch bei uns entscheiden. Sie ist insgesamt sanft und ausgleichend und beinhaltet (gegenüber einer Halbkörpermassage) die Massage der Beine, die während der Schwangerschaft auch einiges leisten müssen. Die ideale Länge ist 90 min, aber auch 60 min sind ein sehr guter Beitrag zu körperlichem Wohlbefinden und seelischer Balance.

Auch die Kopf-Nacken-Massage im Sessel empfehlen wir ohne Einschränkungen.

Fußmassage ?

Es gibt am Fuß einige Pressurpunkte, die bei einer bestehenden Disposition für eine Frühgeburt unter Umständen Wehen auslösen können. Deshalb versuchen wir im Allgemeinen Schwangere so zu beraten, dass sie andere Massagen auswählen, die nur mit Wohlbefinden und keinem Risiko verbunden sind.

Es gibt aber Umstände (z.B. schwere, müde Beine im Zuge der Schwangerschaft), wo wir dennoch Fußmassagen durchführen, die dann aber eigentlich Beinmassagen sind und bei denen im Fußbereich nicht mit dem Massagestock, sondern mit den Handinnenflächen eher „flach“ gearbeitet wird.

Thai Massage ? Ja, aber nicht im ersten Trimester !

Die Natur hat es so eingerichtet, aber es ist eine schwierige Situation für uns Betroffene: Während der Organbildung im ersten Trimester beendet die Natur –je nach Alter der Frau– zwischen 5 und 30% aller Schwangerschaften. Falls einer Frau/einem Paar dies wiederfährt, ist es schwer genug, zu akzeptieren, dass dies eine Entscheidung der Natur war, weil die Eizelle keine oder eingeschränkte Entwicklungsmöglichkeiten gehabt hätte. > Sowieso machen sich viele Frauen in dieser Situation Vorwürfe oder martern sich auf der Suche nach Gründen.

Uns ist aus der Ausbildung und der langjährigen Praxis kein einziger Fall bekannt, wo eine Kausalität zwischen dem frühen Ende einer Schwangerschaft und einer Thai Massage nachgewiesen wurde. Aber wir wollen weder uns noch eine Frau mit Kinderwunsch in die Situation bringen zu glauben, es könnte vielleicht die Thai Massage schuld gewesen sein. Wenn Sie zum Ersttrimester-Screening gehen, sprechen Sie bitte Ihre Frauenärztin darauf an, dass Sie mit der Thai Massage anfangen/weitermachen möchten. Wir hätten ab diesem Zeitpunkt –wenn Ihre Masseurin informiert ist– keine Bedenken. Lediglich in den letzten Wochen der Schwangerschaft ist es komfortabler (aber keine Frage der Sicherheit), auf die Ölmassage umzusteigen. Ungefähr 8-10 Wochen nach der Geburt kann die Wiederaufnahme der Thai Massage die Rückbildung wirkungsvoll unterstützen.

Welches Öl oder Balm ?

Da immer mehr Schwangere zur Ölmassage zu uns kommen, haben wir unser Angebot in diesem Bereich aufgewertet. Als Basisöl verwenden wir bei Schwangeren das Nachtkerzenöl von Penaten (ohne Aufpreis).

Optional bieten wir zwei weitere hochwertige Öle an von FREI und von WELEDA. Bei diesen beiden Ölen machen wir es so, dass wir zu jeder Massage eine neue Flasche anbrechen, die ihr nach der Massage mit nach Hause nehmen könnt, um den Rest aufzubauchen. Das ist etwas luxuriös und mit 15.- Euro Aufpreis auch nicht geschenkt, aber gerade in der Schwangerschaft ist es richtig, nur das Beste an sich ranzulassen und sich gute Sachen zu gönnen. Natürlich kann die Massage mit dem besonderen Öl auch als Gutschein verschenkt werden.

Eine Massage mit Kräuterbalm empfehlen wir während der Schwangerschaft nicht, jedenfalls nicht in den ersten Monaten. Thailändische Kräuterbalm enthalten teilweise nicht exakt deklarierte Spuren von Analgetica zur Unterstützung der analgetischen Wirkung der verwendeten Kräuter (meist Methylsalicylat, das hierzulande auch in Betajodona, Wick, Listerine, Hexoral u.a. verwendet wird). Zwar verwenden wir nur Produkte der besten Hersteller (wie medicos), aber auch für die legen wir die Hand hinsichtlich der Dosierung nicht ins Feuer. Es ist allerdings eine reine Vorsichtsmaßnahme, da für eine wirksame Aufnahme über die Haut wahrscheinlich nur eine regelmäßige Anwendung in Frage käme, nicht eine einmalige Massage.