

Välstånd under -massage ger många

Blivande mödrar genomgår många förändringar under graviditetsperioden. Vissa av dem kan orsaka obehag. Då kan gravidmassage vara just det kroppen behöver för att komma i balans.

Massage är ett effektivt sätt att minska stressnivån i den blivande moderns kropp. Kroppshållningen förändras och tyngdpunkten förskjuts framåt i takt med att magen växer och bröstet blir tyngre. Dessutom blir svanken större och ländryggen svagare. Musklerna påverkas givetvis av förändringarna. De blir spända och trötta, något som massage kan råda bot på.

– Massage frisätter hormonet oxytocin. Det är en signalsubstans som ger smärtlindring och ökar kroppens välbefinnande, säger John Carrier, grundare av behandlingsmetoden Terapeutisk gravidmassage och specialiserad på att hjälpa gravida och nyblivna mammor.

Gravidmassage bygger på specifika kunskaper och tekniker för att behandla kroppen genom graviditeten. Den gravida kvinnan har en annan hormonuppsättning och en hållning som ständigt förändras, något som gravidmassören måste ta hänsyn till.

– Gravidmassage ökar kvinnans kroppsmedvetenhet. Det är viktigt eftersom hon genomgår olika faser under graviditeten, både fysiska, psykiska och hormonella, säger Linda Fidler, barnmorska, massageterapeut och gravidmassör.

Viktigt med rätt kompetens

Somliga barnmorskor och läkare har ett tämligen restriktivt förhållningssätt då det gäller massage under graviditeten, i synnerhet under de första tre, mest kritiska månaderna. Det finns en liten risk att massage kan ge sammandragningar om det sker på ett felaktigt sätt. Därför är det viktigt att behandlingen alltid utförs av en massör



John Carrier har specialiserat sig på gravidmassage.

med specifika kunskaper i gravidmassage, för att säkerställa att behandlingen sker på ett korrekt och tryggt sätt.

– Gravidmassören måste ta hänsyn till vilken graviditetsvecka kvinnan är i, vad hon har för hälsobakgrund och utifrån det välja tekniker och metoder som är anpassade för den gravida kroppen. Annars finns det risk att behandlingen gör mer skada än nytta, säger John Carrier. Ofta uppsöker gravida kvinnor massörer på rekommendation från barnmorska. Vissa som gått över tiden tar behandling för att bli manuellt igångsatta.

– En gravid kvinna kan behandlas med massage genom hela sin graviditet, förutsatt att massören har rätt kompetens och god erfarenhet av att massera gravida, säger Linda Fidler.

Då den gravida kvinnan får massage ligger hon på en s k gravidbänk, alternativt en gravidkudde, som placeras på en vanlig massagebänk.

Funderar du på att pröva gravidmassage?

Värt att tänka på är:

- * Innan du bokar en behandling gör du rätt i att fråga vad massören har för utbildning. Hur många behandlingar utför massören varje år och är denne van att behandla gravida? Du kan också be om referenser.
- * Rådgör med din barnmorska innan behandling. Beroende på hälsobakgrund kan det ibland även vara bra att tala med sin läkare.

* Se till att du får en korrekt diagnos, rätt behandling och relevanta råd. Texten de tre vanligaste åkommorna, foglossning, ländryggsmärta och "gravidischias" har i stort sett samma symtom och förväxlas lätt.

* Kommunicera med gravidmassören under behandlingen. Säg till direkt om något känns fel eller obehagligt.

* Du får bäst resultat när du kombinerar behandlingen med rehabiliterande övningar och stretching.

graviditeten fördelar

Forskning visar på fördelar

Flera studier som gjorts under åren visar på fördelarna av att få massagebehandlingar under graviditeten. En studie från Touch Research Institute, University of Miami School of medicine i Florida, visar att kvinnor som får regelbunden massage har lägre halter av stresshormon i kroppen, mindre smärta i benen och ryggen, bättre sömn samt färre komplikationer i samband med förlossningen. Behandlingen pågick under 20 minuter, två gånger i veckan under en femveckorsperiod. Kvinnorna som deltog i studien kände också minskad ångest och bättre sinnesstämning efter behandlingen.*

Aktivare livsstil idag

– Idag är det väldigt vanligt med gravidmassage. Nuförtiden är kvinnor oftast väldigt aktiva under graviditeten och massage är ingenting nytt för dem. Det var annorlunda för tio år sedan, säger John Carrier.

En växande grupp är också de kvinnor som vill ha en så naturlig graviditet och förlossning som möjligt. Gravidmassage fungerar som ett komplement och stöd i den processen. Dessutom är massage ett sätt att finna balans i en stressfull vardag.

– Dagens samhälle ställer höga krav och vi förväntas ständigt vara aktiva. Massage ger kvinnan avslappning och ro, något som den gravida behöver. Är det någon gång i livet som man ska unna sig något extra för kroppens välbefinnande är det under graviditeten, säger Linda Fidler. 🧡

Text Emelie Kalén

*Läs mer på www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10212885