

Informationsblatt zur Lomi Hapai Massage

Schwangerenmassage nach hawaiianischer Tradition

Vielen Dank, dass du dich für die Lomi Hapai Massage entschieden hast. Diese Massage ist einem alten hawaiianischen Ritus nachempfunden, der einem Kraft geben soll, Altes loszulassen und Kraft und Energie für sich und das Baby zu tanken. Ich bitte dich diesen Zettel in Ruhe sorgfältig zu lesen. Bitte sage den Termin rechtzeitig ab, wenn eine oder vielleicht sogar mehrere der Kontraindikationen auf dich zu treffen sollte.

Wirkungen der Lomi Hapai Massage:

- ✓ entlastet den Rücken
- ✓ reguliert den Blutdruck
- ✓ Entstauung und Entgiftung der Zellen
- ✓ Entspannung hilft wieder leichter zu atmen
- ✓ unterstützt: den Körper sich der Gegebenheit anzupassen, den Geist beim Loslassen von Ängsten und Sorgen, die Frau eine Verbindung zur Erde zu schaffen

Kontraindikationen:

- vor der 13. Schwangerschaftswoche
- bei Blutungen/Flüssigkeitsabgängen
- bei mehr als 10 Wehen pro Tag
- Bauchschmerzen
- fehlende Kindsbewegungen
- Sehstörungen
- Kreislaufprobleme
- hoher Puls und hoher Blutdruck nach Bewegung
- andauernde und/oder starke Kopfschmerzen
- extreme Erschöpfung, Herzklopfen, Schmerzen im Brustkorb
- plötzliches Anschwellen von Händen, Gesicht und Füßen in den letzten Tagen
- fehlende Gewichtszunahme

Solltest du bezüglich der Kontraindikationen wegen eines Massagetermins unsicher sein, kläre es bitte mit deinem/r behandelnden Gynäkologen/in oder Hebamme ab.

Bei dieser Art der Massage ist die Schwangere komplett nackt, wird allerdings zugedeckt, nur die zu massierenden Stellen werden aufgedeckt und die Körpermitte wird selbstverständlich nie berührt.

Da es sich um eine Ganzkörpermassage handelt, möchte ich dich bitten am besten schon zu Hause vor dem Termin Schmuck und Piercings zu entfernen und, wenn möglich, auf Makeup zu verzichten. Bitte achte darauf, dass du am Tag deiner Massage ausreichend gegessen und getrunken hast, denn es wäre gut, wenn du eine Stunde vor dem Termin nichts mehr isst und trinkst.

Bitte bring zur Massage für Lomi Hapai mit:

- deinen Mutterpass
- ein großes Tuch (Saunatuch oder ähnliches) zum Einwickeln
- zwei Duschtücher für die Lagerungskissen

Bei Fragen kannst du dich jederzeit an Vroni wenden. Ich freue mich sehr, dich ein Stück mit deinem Wunder im Bauch zu begleiten.

Bitte beachten: Die Wahrnehmung des Termins gilt als Zustimmung, dass die Massage ohne Probleme durchführbar ist. Die Masseurin kann somit also nicht haftbar gemacht werden.