

**Informationsblatt für Massage Klienten und ihre medizinische
Schwangerschaftsbegleitung**
Wirkungen und Kontraindikationen der Massage während der Schwangerschaft

Wirkungen der „mothers delite“ Schwangerschaftsmassage:

- ✓ reduziert Stress und hilft so zu entspannen
- ✓ hilft die Hautelastizität zu stärken. Das Gefühl von Hautenge am Bauch verringert sich
- ✓ der Geburtsvorgang wird durch die entspannte Muskulatur erleichtert
- ✓ bekämpft Anspannung, Müdigkeit und Kopfschmerz, beruhigt die Nerven und hilft bei Schlafstörungen
- ✓ verbessert die Versorgung der Plazenta
- ✓ reduziert Ödeme, angeschwollene Fußknöchel und Beine werden entlastet, dadurch die Neigung zu Krampfadern verringert
- ✓ Geschwollene Gelenke bessern sich, so dass sie weniger schmerzen.
- ✓ verbessert und unterstützt die Körperhaltung und -wahrnehmung. Bessere Haltung → weniger Schmerz
- ✓ kann bei Verdauungsstörungen, Verstopfung und Blähungen helfen
- ✓ verringert Wadenkrämpfe
- ✓ die schwangere Frau nimmt ihren Körper intensiver wahr und kann während des Geburtsvorganges aktiv an der Entspannung des Rückens, der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur mitwirken
- ✓ Hilft das Selbstvertrauen und Selbstbildnis der schwangeren Frau zu stärken.
- ✓ Nimmt Ängste und mildert Depressionen

Bei folgenden Symptomen sollten Sie mit ihrem Frauenarzt sprechen und den Massagetermin absagen:

- ! Blutiger Ausfluss
- ! anhaltender Bauchschmerz
- ! Fruchtwasserverlust
- ! plötzliche, starke Gewichtszunahme
- ! erhöhter Blutdruck
- ! Protein oder Zucker im Urin
- ! sehr starke Rückenschmerzen, die auch nach Positionswechsel bestehen bleiben
- ! Starke Ödeme am ganzen Körper
- ! Sehstörungen starke Übelkeit und Erbrechen
- ! starke Kopfschmerzen exzessiver
- ! Hunger oder Durst ständiges zur Toilette gehen müssen im zweiten Trimester

Kontraindikationen:

Es gibt folgende absolute Kontraindikationen in denen eine Schwangerenmassage leider **nicht** möglich ist:

- ! alle entzündlichen Erkrankungen (Phlebitis, Bronchitis, etc.)
- ! Thrombosen oder starke Ablagerungen in den Arterien
- ! alle Nieren-, Leber-, - und Milzinfektionen oder Fehlfunktionen

Komplikationen in der Schwangerschaft (Hier ist eine Massage nur nach ausdrücklicher Erlaubnis der/s behandelnden Frauenärztin/-arztes möglich)

- Frühwehen, Gefahr einer Fehlgeburt, Plazenta- oder Muttermundfehlfunktion
- Präeklampsie (auch EPH Gestose genannt= Erkrankung die Schwangerschaft und Wochenbett komplizieren kann. Charakteristisch für die Präeklampsie ist ein erhöhter Blutdruck, Eiweiß im Urin und Wassereinlagerungen)
- Eklampsie (Ist eine Erkrankung die vor allem im letzten Drittel der Schwangerschaft auftreten kann und mit plötzlichen Krampfanfällen einhergeht. Auch kurz nach der Geburt oder im Wochenbett ist ein Anfall möglich. Patientinnen hatten meist zuvor eine Praeeklampsie)