

ماساژ در دوران بارداری و زایمان

ماساژ از قدیمی‌ترین روش‌های طبیعی جهت بهبود سلامتی است. در ضمن از غریزه انسان سرچشمه می‌گیرد که قسمت صدمه دیده را ماساژ دهد. بنابراین پاسخ طبیعی بدن نسبت به درد است. ماساژ می‌تواند ایجاد تسکین و آرامش نموده جریان خون را تحریک کند و باعث افزایش دفاع بدن گردد و همچنین سموم بدن را سریع‌تر دفع نماید. به طور کلی ماساژ احساس خوب بودن را تحریک می‌کند. ماساژ هنر توسعه حس لمس است. ماساژ انواع مختلف دارد که نوع افلورج آن که ماساژ ملایم و نوازش مانند است در دوران بارداری به خصوص زمان زایمان استفاده می‌شود. ماساژ بهتر است توسط همراه انجام شود تا حتی‌الامکان مادر از هدر دادن انرژی توسط ماهیچه‌هایش به خصوص در زمان زایمان خستگی را تجربه نکند. ماساژ در قسمت‌های مختلف بدن به خصوص سر، شانه‌ها که در معرض بیشتر تنش‌ها و انقباضات عضلانی هستند، کم‌ر و شکم در زمان بارداری و به خصوص در زمان زایمان و همچنین ماساژ پرینه برای بهبود خون‌رسانی و در نتیجه کاهش عوارض ناشی از زایمان طبیعی و بی‌اختیاری ادراری صورت می‌گیرد.

