

На свете нет связи более близкой, чем связь матери и ребенка. Еще не рожденное дитя очень тонко чувствует малейшие оттенки материнского настроения. Когда маме больно — ее малыш расстраивается, когда ей хорошо — он также ощущает это.

«СПОКОЙНА МАМА — СПОКОЙНО ДИТЯ»

МАССАЖ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Ученые выяснили, что любые эмоции, владеющие женщиной в период беременности, отражаются на характере ее будущего ребенка. Если она злится, нервничает, постоянно ссорится с близкими, то у ребенка в дальнейшем будет трудно воспитать доброту, мягкость и другие положительные качества. Поэтому женщине во время беременности необходимо не только бережно относиться к своему здоровью, но и стараться всегда быть в хорошем настроении, жить в любви и согласии с окружающими. Посещая музеи, театры, любясь красивыми вещами, женщина не только сама испытывает удовольствие, но и доставляет его своему малышу.

Ребенок, находясь в утробе матери, может испытывать на себе негативное воздействие тех же факторов, которые влияют на организм его матери. Это могут быть как факторы, не зависящие от человека, так и те, которые вполне можно предотвратить. К первым относятся экологическая обстановка в той местности, в которой живет будущая мать, различные шумы и электромагнитные излучения. Ко второй группе можно отнести злоупотребление лекарствами, прием алкоголя, наркотиков, курение, неблагоприятную психологическую атмосферу, в которой находится беременная женщина.

Результаты исследований показали, что врачи, наблюдающие за беременностью, часто уделяют недостаточно внимания психическому здоровью пациенток. У беременных женщин часто наблюдаются нарушения настроения, беспокойство, имеют место психические расстройства. Более того, клиницисты определили: 12% женщин склонны к самоубийству, 26% беременных страдают депрессиями. Большая часть будущих мам молча страдают от депрессии в течение всей беременности.

Если женщина в «интересном» положении подвержена повышенной нервной возбудимости, то это может привести к истощению ее нервной си-

стемы. И как результат, появляется забывчивость, страх, недостаточная сопротивляемость к инфекциям, общая слабость. В то же время пониженная функция парасимпатической нервной системы ухудшит пищеварение и обмен веществ. **Все это может плохо отразиться не только на внутреннем состоянии женщины, но и на внешнем виде не только ее, а и, в дальнейшем, на состоянии кожных покровов ребенка.**

Кожа является физическим разделом между нашим внутренним миром и миром, который нас окружает. Но, кроме того, коже присущи очень важные качества, которому мы иногда не придаем должного значения — это осязание. Считается, что зрение и слух необходимы человеку для сообщения с внешним миром, что они являются основным источником поступления информации, а чувству осязания отдается чисто символическая роль. Однако не стоит забывать, что функции осязания начинают развиваться уже в зародыше человека до того, как закладываются органы зрения и слуха, а в коре головного мозга функции осязания занимают вдвое больше пространства, чем функции зрения и слуха вместе взятые. Таким образом, осязание является более чем средством коммуникации и информации с внешним окружением, которые человек практически не использует.

Существующее соотношение «кожа — нервная система» мозг переводит в эмоции и ощущения всей информации, получаемой через осязание. Иногда этот процесс проходит больше на подсознательном, чем на сознательном уровне.

Если следовать процессу «эмоциональное напряжение — мышечная контрактура — альтернатива образа и экспрессии», то можно добавить еще одно новое звено к этой цепочке — тисулярные и структурные изменения в результате упомянутого процесса. Таким образом, особенно **важно**,



Евгения Радионова,
директор и преподаватель
«Международной школы
массажа» (Киев)



Расслабление пояснично-крестцовой зоны



Снятие напряжения мышечного корсета спины



Снятие напряжения в трапециевидной мышце



Деблокировка плечевого пояса



Снятие блоков в спине



Освобождение подвздошной кости

в каком эмоциональном состоянии постоянно находится беременная женщина.

Любая гипертония либо контрактура мышцы сопровождается тиссулярным кровоизлиянием, которое характеризуется появлением локализованной эдемы и затрудненным выведением остаточных веществ и метаболитов, что, в свою очередь, затрудняет и замедляет процесс обмена веществ в организме и нарушает состояние внутренней гармонии — гомеостаза.

Существующая в нашей школе **техника массажа для беременных — это интегрированная техника, направленная на компенсацию нарушений и поддержание функций многих систем органов и тканей в организме беременной женщины.** Техника во многом является необходимой составной частью общего ухода в период беременности. Массаж включает в себя большое количество манипуляций и позиций, позволяющих наиболее мягко, физиологично, но в то же время эффективно и полноценно провести уход за всеми частями тела, подверженными наибольшей нагрузке.

В первой части массажа основное внимание уделяется компенсации нарушений, возникающих вследствие воздействия плода на организм женщины — увеличение объема циркулирующей крови и развивающаяся относительная венозная и лимфатическая недостаточность; перенапряжение мышечного корсета спины, растяжение кожи живота, боли в области спины, шеи, пояснично-крестцовой, крестцово-подвздошных суставах, нижних конечностях, судороги икроножных мышц; общая усталость, головокружение.

Исследования, которые проводились Университетом Майями (США) на протяжении 10 лет, показали, что при применении массажа дважды в неделю в течение пяти недель в организме женщины существенно снижается уровень кортизола («гормон стресса») и норадреналина, в то же время уровень дофамина и серотонина возрастает. Эти изменения в конечном итоге приводят к уменьшению числа осложнений во время родов и уменьшению осложнений у новорожденных, например таких, как низкий вес.

Массаж при нормальном течении беременности может длиться от 10 до 60 минут. Оптимальное количество процедур общего массажа — 1-2 в неделю.

Положению тела пациентки во время массажа следует уделить особое внимание — оно должно быть максимально комфортным и обеспечивать полное расслабление.

Существует три варианта положения беременной при выполнении массажа:

- лежа на спине, лежа на боку;
- сидя;
- полусидя.

Техника выполнения массажа в первый триместр (при отсутствии противопоказаний) должна быть, в основном, нацелена на общее укрепление организма, на подготовку организма ко второму и третьему триместру.

Во второй и третий триместры массаж должен иметь более конкретную направленность, такую, как устранение болей в спине, снижение отечности конечностей и т. д. При отеках, судорогах икроножных мышц и мышц внутренней поверхности бедер будет



Снятие зажимов и раскрытие таза



Снятие мышечного напряжения и венозного застоя в ногах



Проработка седалищного нерва



Открытие тазобедренного сустава и подготовка к родам



Растяжение шейно-грудного отдела



Расслабление шейно-затылочной зоны, растягивание позвоночника по оси

эффективным применение массажа и статических растяжек.

В течение всех сорока недель можно свободно выполнять массаж рефлекторных точек и зон кистей и стоп. Но следует особо подчеркнуть, что существует целый ряд зон и точек акупунктуры (рефлексологии), которые абсолютно противопоказаны для воздействия в период беременности. Это может привести к стимуляции матки и мышц таза и, как следствие, к выкидышу или преждевременным родам. В то же время, воздействие на многие «запретные» в первый триместр рефлекторные точки и зоны в поздние сроки и в послеродовой период вполне оправдано. С помощью влияния на эти точки можно снижать нервное напряжение, снимать боли, устранять отеки, в послеродовой период — улучшать функцию молочных желез.

Во второй части массажа акцент делается на подготовку к процессу родов. Этот раздел рассматривается как легкая пассивная гимнастика, улучшающая эластичность мягких тканей дна

таза, гибкость скелета, силу и растяжимость мышечных волокон, подвижность суставов. Все это необходимо для того, чтобы роды прошли максимально легко для матери и ребенка.

Массаж в период беременности имеет важное значение не только для хорошего физического состояния женщины, он помогает справиться с проблемами психо-эмоционального характера. К ним можно отнести нарушение сна, тревожные состояния, эмоциональная лабильность, страх.

По желанию пациентки, можно выполнить непродолжительный массаж, стимулирующий активные зоны и точки лица, которые имеют непосредственное влияние на нервную систему. Воздействием на них возможно достичь состояния большей релаксации.

Подводя итоги вышесказанного, хочется еще раз выделить наиболее важные пункты:

- перед выполнением массажа обратите внимание на отсутствие противопоказаний;

- движения при выполнении массажа беременным более плавные, медленные, ритмичные;
- не используйте приемы прерывистой вибрации;
- не воздействуйте на рефлекторные точки и зоны, которые связаны с мышцами таза и маткой;
- при массаже не должно возникать никаких болевых ощущений, вся направленность исключительно на расслабление, снятие стресса и боли;
- женщина, которая ждет ребенка, находится в состоянии повышенной эмоциональной чувствительности, поэтому все движения должны быть мягкими, мысли — чистыми, а сердце — открытым.

В рамках выставки Beauty Vision, 6 февраля 2014 года, во время Дня массажей будет демонстрироваться массаж для беременных, а также другие интересные и полезные массажные методики.