



Zwangerschapsmassage

Er groeit een baby in je buik. Door het toenemende gewicht en een veranderende houding wordt er veel van je spieren en gewrichten gevraagd. Zwangerschap gaat vaak gepaard met allerlei kwaaltjes zoals:

- Hoofdpijn
- Slapeloosheid
- Pijn in de onderrug
- Vocht vasthouden
- Vermoeide benen
- Verminderde energie
- Verhoogde bloeddruk
- Kramp

Je lichaam kan in deze bijzondere periode dan ook best wat extra aandacht gebruiken.

Wat gebeurt er met mijn lichaam?

Een zwangerschapsmassage stimuleert het zelfhelend vermogen van de vrouw waardoor je je meer ontspannen voelt, je spieren soepeler worden, je ademhaling als vanzelf dieper is en je hoofd komt helemaal tot rust komt. Door die rust kan het lichaam zich herstellen en heb je even tijd om stil te staan bij alle veranderingen van je lichaam.

Wat kan ik verwachten?

De massage vindt plaats op een massagetafel waarbij buik en andere delen van je lichaam ondersteund worden door kussens. Jij als aanstaande moeder beslist waar je aangeraakt wilt worden. Een zwangerschapsmassage is erop gericht dat jij je goed en ontspannen voelt.

De technieken worden afgestemd op de periode waarin jij je als zwangere vrouw bevindt. Afhankelijk van je eigen wensen en de mogelijkheden van de masseur kan ook gekozen worden voor een massagestoel. Informeer vooraf bij de masseur.

Zwangerschapsmassage is vooral een heerlijke ontspanning en verwennen, voor jou én voor je baby! De behandeling bestaat uit een zachte massage van top tot teen, afgestemd op de moeder en haar baby.

<http://www.massages4all.nl/massagetechnieken/zwangerschapsmassage.html>