

Ravimassaaž rasedatele

Aitab leevendada lapseootamisega kaasnevaid füüsilisi ja psüühilisi vaevusi, aitamaks organismil kohaneda uue olukorraga. Sagedasemad vaevused, mida saab leevendada massaažiga

- kerged seljavalud
- raskustunne alaseljas, puusades, jalgades, selja väsimine
- jalgade krambid
- õlavöötme ja kaela pinged
- käte "suremine"
- psüühiline pinge
- unehäired

Riskirasedus ehk millal ei tohiks massaaži teha ilma arstiga konsulteerimata

- emad alla 18 ja üle 35, mitmikrasedus
- varasemad probleemid rasedusega, eelmise raseduse katkemine
- emakakaela probleemid
- ebanormaalne loote südamelöögisagedus
- looteliigutuste vähenemine või puudumine
- emakasisene arengupeetus
- oletatav Rh-konflikt või muu geneetiline probleem
- madal kaaluiv
- emal endal astma
- diabeet
- südamehaigus, krooniline kõrge vererõhk
- aneemia
- epilepsia, krambid
- kopsu- või maksahaigus
- uimastite, alkoholi tarbimine

Kõikide massaažiliikide puhul kehtivad üldised **vastunäidustused**, mis on

- äge südamepuudulikkus (südame rütmihäired, südamelihase põletik, infarkt)
- hüpertoonia ja hüpotoonia
- veenipõletikud, veenilaiendid, tromboosi oht
- ägedad põletikulised haigused (nt palavik, kopsupõletik)

- nahahaigused (mädased nahapõletikud, kontaktdermatiit), haavad
- nakkushaigused
- kasvaja või kasvajakahtlus
- äge neerupuudulikkus
- äge maksapuudulikkus
- värsked vigastused, traumad
- suured sünnimärgid, verevalumid
- tuberkuloos
- psühhoos
- riskirasedus
- rinnaga toitmine

Palume kaasa võtta oma lina või saunarätik.