

Les bienfaits du massage prénatal

□ laboiterose.fr

March 27, 2017

Spécialement conçu pour accompagner la femme enceinte à partir du 4ème mois de grossesse, le massage prénatal offre un vrai moment de détente et de réconfort, à la fois pour la maman mais aussi pour le bébé. Permettant de soulager tensions et fatigues musculaires, il est généralement dispensé en institut de beauté mais avant toute prise de rendez-vous, demandez d'abord l'avis de votre médecin ou sage-femme.



Qu'est-ce que le massage prénatal ?

C'est un massage thérapeutique qui stimule la fonction des muscles et des articulations, améliore la circulation et la santé générale de corps, et soulage la fatigue mentale et physique.

Les bienfaits du massage prénatal pour la maman

Du côté des futures mamans, le massage prénatal agit sur le développement du corps des femmes pendant la grossesse : il soulage les douleurs et les tensions musculaires ainsi que les crampes dans les jambes. Il permet également de favoriser le sommeil et la récupération de la femme enceinte, ainsi que la diminution des douleurs sciatiques. Il a également la capacité de préparer les muscles de la mère à l'accouchement. Il permet la détente des articulations supportant le poids, comme les chevilles, le bas du dos et le bassin. Il aide à

maintenir une posture appropriée, réduit le gonflement des mains et des pieds et soulage les maux de tête et de la congestion des sinus.

Les bienfaits du massage prénatal pour le bébé

Du côté du fœtus (à partir du 4ème mois de grossesse), le massage prénatal développe ses capacités de perception : il entend les sons, ressent les caresses mais aussi les angoisses de la future maman. Mais grâce au massage, la maman va sécréter une hormone du plaisir, l'ocytocine, permettant ainsi également au bébé de se détendre et de profiter des bienfaits de cette hormone du bonheur ! Le bébé reçoit ce sentiment et se sent en sécurité, développant ainsi son épanouissement affectif.

Indications du massage prénatal

En raison des changements physiques et hormonaux très importants qui se produisent chez la femme enceinte, le massage n'est pas recommandé au cours du premier trimestre. Les deuxièmes et troisièmes trimestres sont idéals pour commencer le massage prénatal. Pour le produit de massage, le mieux est d'utiliser une lotion neutre non parfumée, d'abord parce que beaucoup de femmes enceintes ont une aversion pour les odeurs fortes et surtout parce que certaines huiles essentielles ne sont pas indiquées pendant la grossesse. Le massage peut être exécuté à raison d'une fois par semaine pendant le deuxième trimestre, et deux fois par semaine ou plus, pendant le troisième trimestre.

Le massage prénatal est-il pour vous?

Le massage pendant la grossesse est généralement sûr pour la plupart des mères mais votre thérapeute de massage se renseignera sur d'éventuels problèmes liés à votre grossesse. Dans ce cas, il demandera l'approbation de votre médecin avant de procéder à tout type de massage. Aussi, dans certains cas, les massages seront contre-indiqués : perte importante (aqueuse ou sanguine), diabète, maladie contagieuse, pré-éclampsie, hypertension, nausées matinales, douleur abdominale, etc. certaines zones du corps ne seront pas massées, telles que les blessures ouvertes, ecchymoses, inflammations, varices. De plus, une pression directe et soutenue sur la zone entre l'os de cheville et le talon doit être évitée : en effet, cette zone correspond en réflexologie à l'utérus et au vagin.