

## فواید ماساژ در دوران بارداری



تحقیقات زیادی نشان داده اند که ماساژ در خلال در کاهش ناراحتی های جسمی و روحی خانم باردار نقش بسزایی دارد.

### فوایدی که ماساژ در خلال بارداری دارد؟

- ماساژ مناسب سبب کمک به بدن مادر در رفع مواد زائد حاصل از متابولیسم از طریق سیستم لنفاتیک و گردش خون می گردد و سبب خواهد شد که خستگی وی کاهش یابد و انرژی بیشتری داشته باشد
- با کمک به سیستم گردش خون ، ماساژ سبب کاهش فشار روی قلب مادر شده و سبب کنترل بهتر فشار خون در زمان بارداری می گردد.
- ماساژ باعث کاهش اضطراب یا افسردگی در خلال حاملگی می شود که به علت تغییرات هورمونی رخ می دهد.
- ماساژ سبب بهبود جریان خون موضعی و کلی بدن شده و از این طریق اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به سلول های مادر و جنین وی می رسد و خستگی مادر کمتر شده و رشد و تکامل جنین بهتر خواهد شد.
- ماساژ باعث تحریک ترشح غددی می شود و از این طریق به پایداری وضعیت هورمونی مادر کمک می کند.
- ماساژ با کاهش سفتی عضلانی سبب بهبود انعطاف پذیری عضلانی در مادر می شود که این انعطاف مناسب عضلات به خصوص در سه ماهه سوم و در حین زایمان به مادر کمک زیادی در امر زایمان مناسبت و با درد کمتر خواهد نمود.
- ماساژ سبب آرامش بخشی و تقویت سیستم عصبی در مادر خواهد شد و به وی در امر خواب بهتر و عمیق تر کمک می کند.
- ماساژ سبب کاهش ناراحتی عضلانی مثل اسپاسم ، سفتی ، سوزن سوزن شدن و تنش عضلانی خواهد شد.
- ماساژ سبب افزایش سرعت دفع مواد زائد عضلانی مثل اسید لاکتیک می شود.