

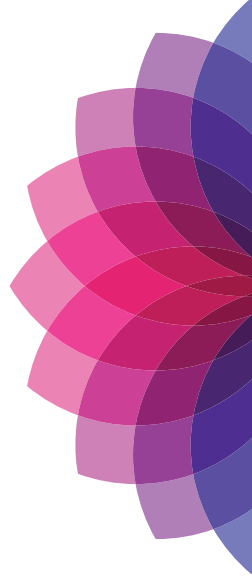
Uso de aceites esenciales

El terapeuta de masaje podría usar aceites esenciales durante su masaje. Ya que muchos tienen efectos físicos en el cuerpo, usted debería estar al tanto de los aceites que el terapeuta podría usar. Los aceites que tienen efectos estimulantes deberían ser evitados, tal como el Basilio, canela, cedro, y hierbabuena. Hierba de salvia debería ser también evitada porque puede iniciar el parto. Los siguientes son recomendados para usar durante el embarazo con seguridad: lavanda para aliviar la náusea, dolores de cabeza, y estreñimiento; neroli y ylang-ylang pueden ayudar a las estrías.



Aprobación del médico

Es muy importante que Ud. obtenga la aprobación de su médico antes de recibir cualquier forma de masaje durante el embarazo.



Proporcionado por:

Masaje *durante el* Embarazo

Affordable Spa Services, LLC
2926 West Marshall St, Suite B
Richmond, VA 23230

804.525.4038

Fax: 804.525.4134

Affordable2012@gmail.com
www.AffordableSpaServices.com

Our licensed & insured Professionals
make the care you need affordable and
accessible to all!



miembro



¿Por qué el masaje durante el embarazo?

El masaje durante el embarazo no solamente hace que una mujer se sienta mimada pero también ofrece innegables beneficios físicos. El masaje puede aliviar la fatiga, mejorar el sueño, y calma a un bebé activo.

El primer trimestre

- Alivia los dolores de cabeza
- Ayuda a aliviar las náuseas del embarazo
- Reduce la fatiga

Segundo trimestre

- Alivia los dolores de espalda
- Alivia los calambres en los pies

Tercer trimestre

- Reduce la hinchazón/edema
- Alivia el dolor de las varices
- Mejora el sueño
- Prepara a los músculos pélvicos para el proceso del nacimiento

Durante todo el periodo del embarazo el masaje puede estimular el flujo sanguíneo, el cual puede asistir a la prevención de anemia. Un aumento en la tonificación del músculo y flexibilidad ocurrirá, aliviando los calambres de los pies y los espasmos del músculo.

El masaje durante el embarazo también es una buena manera para aliviar la tensión diaria y los dolores generales que su cuerpo está sufriendo. Éste estimula su sistema linfático, aumenta la inmunidad y quita el exceso de toxinas, mientras estabiliza también los niveles hormonales y balancea el sistema glandular.



¿Hay tiempos cuándo el masaje durante el embarazo debería ser evitado?

Mujeres con embarazos normales y de bajo riesgo pueden beneficiarse del masaje por un terapeuta entrenado en el masaje para embarazadas. Sin embargo, las mujeres de embarazo de alto riesgo deberían consultar con su médico o partera antes de empezar un programa de terapia de masaje. Si en cualquier momento durante el masaje usted experimenta molestias, dígame al terapeuta inmediatamente.

¿Cómo recibiré mi masaje?

Cuando recibe un masaje durante el embarazo, usted estará situada en la mesa de masaje de lado para darle acceso al terapeuta darle masaje en su espalda, o estará en una posición semi-reclinable para el masaje en frente de su cuerpo. Su cuerpo será apoyado con almohadas o cojines especiales. Algunos terapeutas tendrán almohadas diseñadas específicamente para embarazadas, incluyendo una barriga disidente para apoyar el área pélvica mientras usted está acostada en su estómago. Usted estará apropiadamente cubierta mientras el terapeuta está trabajando, excepto por el área donde le están dando masaje.

¿Cuáles técnicas serán usadas?

Muchos especialistas del masaje durante el embarazo integran una variedad de técnicas en su trabajo. Dependiendo que avanzado esta el embarazo, el terapeuta podría utilizar reflexología, masaje sueco, o masaje shiatsu leve.

¿Qué tal del masaje después de tener a mi bebé?

El masaje durante las semanas después del nacimiento ayuda a restablecer la tonificación del músculo en el abdomen y a repositonar el pelvis. Y recuerde, el contacto es una parte muy importante de unión con su bebe. Pregunte acerca de recibir instrucción en darle masaje a su bebé.

