Mát xa là cách th□ giãn hi□u qu□ khi ph□ n□ mang b□u. Tuy nhiên, vi□c mát xa khi mang thai c□n đ□□c ti□n hành đúng cách đ□ đ□m b□o an toàn cho c□ m□ và bé.

Tác d□ng khi mát xa cho ph□ n□ mang thai

Tr□□c h□t ph□i th□a nh□n h□u ích c□a vi□c mát xa là giúp cho bà b□u c□m th□y đ□□c tho□i mái, th□ giãn và gi□m stress khi mang thai.

Đây cũng là m□t trong nh□ng cách giúp máu trong c□ th□ d□ dàng l□u thông. Nhìn chung khi mát xa c□ th□ b□n luôn đ□t đ□oc c□m giác tho□i mái d□ ch□u, giúp máu l□u thông m□t cách d□ dàng h□n.

H□n th□ n□a, mát xa còn giúp gi□m c□m giác s□ng phù n□ □ ph□n chân và tay, gi□m đau □ các c□ và các kh□p. Ví nh□ ph□ n□ mang thai đa ph□n th□□ng c□m th□y b□ đau l□ng, và h□ có th□ s□ d□ng đ□n s□ h□ tr□ c□a thu□c đ□ làm gi□m c□m giác đau đ□n, nh□ng đi□u này hoàn toàn không c□n thi□t, b□i l□ mat xa chính là ph□□ng thu□c công d□ng "tr□" ch□ng đau m□i l□ng.

Giúp th□ l□ng các c□, các kh□p. Làm cho chúng tr□ nên linh ho□t h□n nh□t là trong chu k□ 3 tháng cu□i và sau khi sinh.

M□t ng□ chính là m□t trong nh□ng d□u hi□u b□t th□□ng hay “vi□ng thăm” thai ph□ trong quá trình mang thai. Đ□ c□i thi□n tình hình này b□n hãy áp d□ng các bài mát xa đ□ có th□ d□ dàng đi vào gi□c ng□ h□n.

Không d□ng l□i □ đó mát xa trong giai đo□n mang b□u còn giúp b□n có th□ d□ dàng "v□□t c□n" sau này.

Cách mát xa an toàn

Bà b□u có th□ nh□ đ□n các chuyên gia mát xa chuyên nghi□p ho□c n□u có nh□ ng□□i không chuyên mát xa thì nên làm theo các b□□c sau đây.

- Khi mang thai ph□ n□ không th□ n□m s□p đ□ mát xa, chính vì th□ b□n có th□ l□a ch□n t□ th□ n□m nghiêng, ng□i hay b□ng cách đ□ thai ph□ ch□ng đ□u g□i xu□ng sàn nhà, và ph□n ng□c và tay ch□ng lên đ□m c□a gh□ sofa.

- Ng□i đ□ng sau thai ph□, có th□ ng□i trên gh□ hay trên sàn nhà.

- B□t đ□u xoa nh□ lên l□ng c□a thai ph□, và xoa d□n xu□ng ph□n hông. Các đ□ng tác nên nh□ nhàng và ch□m rãi.

- Ti□p theo đ□ thai ph□ n□m trên m□t chi□c g□i, và b□t đ□u mat xa đ□n đôi bàn chân, xoa nh□ và xoay nh□ các kh□p c□ chân cũng nh□ ngón chân. Vi□c mát xa đôi bàn chân r□t quan trong và c□n thi□t, vì khi mang thai c□ th□ ph□ n□ th□□ng b□ d□n máu xu□ng ph□n chân cho nên luôn ph□i ch□u đ□ng c□m giác phù n□. Mát xa chân cũng nh□ gan bàn chân, giúp bà b□u đ□t đ□□c c□m giác thoái mái do máu đ□□c l□u thông m□t cách d□ dàng. Các đ□ng tác mát xa nên làm t□ phía tr□□c chân, sau đó làm ti□p đ□n ph□n phía sau.

- Làm t□□ng t□ các thao tác đ□i v□i đôi tay.

Theo Afamily