

Занятие № 5. Массаж - снимаем мышечное напряжение

Итак, займите любую родовую позу и приступайте к тренировкам:

1. Массаж подушечками больших пальцев ямок — боковых точек ромба Михаэлиса. Движения могут быть надавливающие и отпускающие или круговые, попробуйте разные и выберите те, что вызывают наиболее приятные ощущения. Но практикуйте все, так как во время родов ваши предпочтения могут неожиданно измениться. Воздействие может быть довольно сильным или совсем легким — ориентируйтесь на пожелания будущей мамы.
2. Точечный массаж двумя пальцами крестцовых отверстий с двух сторон от крестца. Это наружные стороны нижнего треугольника ромба Михаэлиса. Удобнее всего выполнять этот прием средними пальцами обеих рук, симметрично. Движения: надавливающие или круговые, степень нажима регулируйте.
3. Прокручивание кулаков с двух сторон от крестца, в области боковых точек (ямок) ромба. Определите наиболее комфортную степень нажима, во время родов будьте готовы ее увеличить.
4. Массаж кулаками в области центра ягодиц и в области гребней подвздошных костей;
5. Массаж ромба Михаэлиса ладонями: наложите одну ладонь на ромб, надавите без смещения кожи, положите вторую ладонь сверху первой крест-накрест. Можно слегка надавливать и отпускать, а можно просто греть эту область ладонями.
6. «Раскрытие» таза ладонями — расположите две ладони по обе стороны позвоночника на ромбе, затем разведите основания ладоней наружу, скользя по коже.
7. Надавливание «чашечками» ладоней на ямки — боковые точки ромба Михаэлиса и их прогревание, массаж ладонями гребней подвздошных костей;
8. Надавливание на крестец — положите ладонь одной руки на другую и надавливайте на крестец, постепенно увеличивая силу давления на пять счетов, и также постепенно ослабляя нажатие на пять счетов. Этот прием поможет при сильных схватках.
9. Пиление - ребром ладони растирайте поясницу и крестец зигзагообразно — на вдохе — сверху вниз, на выдохе — снизу вверх.

Что еще можно сделать для расслабления и обезболивания во время родов?

Ромб Михаэлиса — очень важная, но не единственная область, которую можно массировать во время родов. Вам также могут понравиться и другие приемы. Просто попробуйте их тоже.

Например, поглаживание спины пальцами и ладонями между схватками хорошо снимает напряжение и способствует лучшему расслаблению:

- поглаживание тылом пальцев спины вверх вдоль позвоночника и вниз по бокам;
- поглаживание раскрытыми ладонями по спине и бедрам

Обратите особое внимание на ладони. Между основаниями III и IV пальца находится точка проекции матки. Массируя эту область, вы сможете существенно снизить болезненные ощущения на пике схватки.

Попробуйте сделать легкий массаж лица кончиками пальцев. Это подарит будущей маме приятные ощущения и немного отвлечет между схватками.

Можно разминать ладонями кисти рук и стопы; крупные мышцы плеча, бедра, ягодиц, ног. Это согреет и снимет мышечное напряжение, вызванное схватками.