

Masaje Posparto

por Steve Metzger, Therapist

Sitio web de la American Pregnancy Association: <http://americanpregnancy.org/firstyearoflife/postpartum-massage.html> (2013/5/20)

El masaje posparto puede ser tan importante y beneficioso como el masaje durante el embarazo. El trabajo corporal posparto constituye un enfoque eficaz y holístico de las muchas adaptaciones de la maternidad. Quizás te sorprenderás al recibir mucho más que un retiro con spa.

El masaje tiene la fama de proporcionar relajación, reducir el estrés, aliviar el dolor y traer otros beneficios de salud. Los beneficios específicos en el caso posparto incluyen la regulación de hormonas, la reducción de inflamación, mejor sueño y amamantamiento mejorado. Una terapia más avanzada facilita restorar tu cuerpo a la condición que tenía antes del embarazo, acelera la curación y te ayuda a recuperar de una cesárea.

Consigue un terapeuta de masaje certificado en terapia de masaje prenatal y perinatal. La APA a veces recomienda ciertos terapeutas de masaje capacitados para trabajar con mujeres en posparto, pero no obstante, sigue siendo importante preguntar acerca de cualificaciones.

Los beneficios del masaje posparto

Se ha demostrado que el masaje posparto es eficaz para una recuperación más rápida y mejor salud. La incorporación del trabajo corporal materno puede traer el grato resultado de mejorar tu viaje de sanación y transición a la maternidad. Considera los muchos beneficios:

Relajación y reducción del estrés

El masaje relaja los músculos, aumenta la circulación y rebaja las hormonas del estrés, trayendo relajación y alivio del estrés. Todos los sistemas del cuerpo agradecen atención después de nueve meses de cambios, culminando en el parto del milagro más grande de la vida. Algunas mujeres prefieren un masaje más ligero para mimarse, mientras que otras disfrutan de técnicas más profundas para aflojar los nudos. Agregar la liberación miofascial y la terapia craneosacral permite alcanzar un nivel más profundo del cuerpo para lograr una curación más completa. Cualquiera de estos estilos de masaje proporcionará relajación y reducción del estrés.

La ansiedad y la depresión responden muy bien a la terapia experta. Alrededor de dos tercios de las nuevas madres experimentan decaimiento posparto relacionado con cambios hormonales, nuevas responsabilidades y frustraciones de adaptación. El apoyo emocional y los demás beneficios del masaje la pueden ayudar durante esta transición. La depresión posparto constituye una condición más seria y duradera, que afecta a entre 10 y 15% de las madres. Los estudios demuestran que el masaje es beneficioso para el tratamiento de la depresión posparto. No dude en consultar a los proveedores de atención médica para asistencia, incluyendo un trabajador corporal posparto.

Alivio del dolor

Son normales los dolores del cuerpo residuales del embarazo. Añadir amamantamiento y cuidado de niños puede intensificar los dolores de los brazos, los hombros y la espalda. El masaje constituye un

enfoque eficaz y holístico que relaja los músculos y alivia los dolores sin medicación. Un terapeuta experto puede también resolver hasta entumecimiento y hormigueo asociados con lo anterior. Dolores crónicos o severos pueden necesitar múltiples sesiones para resolverse.

Regulación de hormonas

El masaje mejora en gran manera el equilibrio de hormonas posparto. Durante el embarazo los niveles de las hormonas estrógena y progesterona están muy elevados, y disminuyen después del parto. Los niveles de las hormonas prolactina y oxitocina suben para facilitar el amamantamiento. Los estudios demuestran que el masaje reduce la hormona del estrés, cortisol. Ciertos aceites esenciales también pueden producir un equilibrio de hormonas y estado de ánimo.

El masaje también reduce bioquímicas producidas naturalmente con relación a la depresión (dopamina y serotonina) y a los problemas cardiovasculares (norepinefrina), lo cual apoya a la madre en los desafíos de la maternidad.

La disminución de inflamación

Los fluidos corporales necesitan conseguir equilibrio después del embarazo, en el cual había un aumento de alrededor del 50% en volumen de líquido. El masaje aumenta la circulación y el drenaje linfático, lo cual facilita la eliminación de líquidos excesivos y productos residuales. La estimulación de tejidos ayuda tu cuerpo a mover el agua a los debidos lugares. La inflamación también es afectada por hormonas, las cuales atraviesan grandes cambios después del parto. El masaje facilita la regulación de hormonas, lo cual también rebaja la inflamación (véase Regulación de hormonas). Mantén tu alto consumo de líquidos para ayudar tu curación y lactación, aun cuando todavía tienes inflamación.

Mejor sueño

La mayoría de las nuevas madres se sienten agotadas después del labor y el parto, y esto se complica con el cuidado del bebé a toda hora. El masaje aliviará la fatiga, facilitará la relajación y ayudará con el sueño. Los estudios han demostrado un aumento en las ondas del cerebro delta (las que acompañan el sueño profundo) con la terapia de masaje. Es por esta razón que es muy común dormirse durante un masaje. Conseguir suficiente sueño es un factor clave para la recuperación posparto. ¡Todo se mejora cuando uno se siente descansado! Haz arreglos para recibir ayuda y consigue masajes regulares para obtener mejor descanso y sueño. ¡Un estudio encontró una relación entre mejor sueño y perder la grasa del embarazo en el vientre!

Amamantamiento mejorado

El amamantamiento es un regalo hermoso para tu recién nacido, pero también puede ser un desafío para algunas madres. La terapia de masaje relaja el cuerpo, aumenta la circulación y aumenta la producción de leche. Los estudios demuestran que el masaje incrementa los niveles de prolactina, una hormona de lactación. Relajación en los músculos del pecho abre los hombros y mejora la lactación. Nuevos estudios indican que el masaje del seno ayuda a aliviar el dolor del seno, disminuye el sodio en la leche de mama y mejora el mamar del recién nacido. Consulta con tu terapeuta respecto a este servicio ya que el trabajo directamente en los senos puede ser ilegal en algunas áreas.

¿Cuándo puede una nueva madre comenzar a recibir masaje posparto?

Tú puedes comenzar a recibir masajes pospartos tan pronto que te sientes cómoda. Tus terapeutas te colocarán en una posición cómoda si tu abdomen o tus senos te duelen. Si tienes complicaciones maternas, primero consulta con tu proveedor médico.

¿Cuáles posiciones son seguras en el masaje posparto?

Cualquier posición es segura después del parto, pero la posición se puede adaptar para tu confort o algún tratamiento específico. Algunas madres tienen antojo de poder acostarse boca abajo nuevamente después de haberse acostado de lado durante casi nueve meses. Otras quizás se sienten incómodas boca abajo debido a la incomodidad de los senos o la distracción de leche que gotea. La posición de acostada de lado puede ser cómoda y muy eficaz para tratar cuestiones específicas de los hombros, la pelvis o las piernas.

¿Puedo traer a mi bebé a mi cita?

Muchas madres desean dejar su bebé en buenas manos y tomar un descanso. Sin embargo, algunas madres prefieren traer su recién nacido consigo. Pregúntale a tu terapeuta si los recién nacidos están bienvenidos. Algunos terapeutas apoyan el pequeño visitante. Los recién nacidos normalmente duermen mucho y un terapeuta con experiencia ajustará la rutina al bebé, si es necesario (para amamantamiento, etc.). Puede ser necesario dar espacio para tiempo adicional si traes el pequeño, así que obtén permiso por adelantado.

Aromaterapia durante un masaje posparto

Tratamiento holístico con aromaterapia puede ser una terapia eficaz para madres pospartos. Los aceites esenciales son extracciones puras de plantas y pueden facilitar relajación, equilibrio de hormonas, depuración y tratamiento de ansiedad o depresión. La mayoría de los aceites de alta calidad son seguros y no alergénicos después del embarazo, pero avísale a tu terapeuta si estás amamantando. La mayoría de la aromaterapia puede difundirse en el aire, añadida a loción o aplicada tópicamente. Pregunta acerca de la pericia del terapeuta en este área y si hay un cargo adicional.

Incluye el masaje posparto en tu atención médica después del embarazo

El masaje puede mejorar la recuperación y la salud después del parto de muchas mujeres. Complementa la orientación y consejería de tu proveedor de atención médica con el masaje para apoyar la transición a tu nuevo papel materno. Un terapeuta capacitado te asistirá con apoyo físico, emocional y educativo mientras encuentras la alegría de ser madre. Consulta con tu médico si has tenido cualesquier complicaciones o tienes otras preocupaciones antes de comenzar cualquier nueva práctica terapéutica.

Referencias:

Field, T. (1999). Pregnant Women Benefit From Massage Therapy (Las mujeres embarazadas se benefician de la terapia de masaje). *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynaecology*, 1999(Mar), 20(1):31–8.

Field, T. (2004). Massage Therapy Effects on Depressed Pregnant Women (Los efectos de la terapia de masaje sobre las mujeres encintas deprimidas). *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 2004(Jun), 25(2):115–22.

Jordan, Kate. (2009). Post-partum Massage—What a Massage Therapist Should Know (El masaje posparto—Lo que un terapeuta de masaje debe saber). *Massage Magazine*, 2009(Apr).

Noble, Elizabeth. (2004). *Essential Exercises for the Childbearing Year: A Guide to Health and Comfort Before and After Your Baby is Born* (4th ed.) (*Ejercicios esenciales para el año reproductivo: Una guía para la salud y el confort antes y después de que nace tu bebé, cuarta ed.*). New Life Images.

Osborne, Carole. (2012). *Pre- and Perinatal Massage Therapy: A Comprehensive Guide to Prenatal, Labor, and Postpartum Practice* (2nd ed.) (*La terapia de masaje pre- y perinatal: Una guía completa al ejercicio prenatal, durante la labor y posparto*). Wolters Klower, Lippincott, Williams & Wilkins.

Research: Massage Benefits Postpartum Women (Investigaciones indican que el masaje beneficia a las mujeres posparto) - MASSAGE Magazine. (2011, November 9). Bajado el 28 de agosto de 2015, en <http://www.massagemag.com/research-massage-benefits-postpartum-women-10108/>

Steve Metzger, tiene certificación como terapeuta de masaje prenatal y perinatal, y también es instructor de terapia de masaje prenatal y posparto. Tiene su consultorio en Revive Therapy Massage (Terapia de Masaje Reavivamiento) de Sacramento, California, y es especializado en el embarazo, el posparto, la salud de la mujer y la terapia deportiva, utilizando tanto el masaje como la liberación Miofascial.