

Masaje durante el embarazo: beneficios y precauciones

«¡Mamá contenta, bebé sana!»

El masaje tiene muchos beneficios durante y después del embarazo. Un terapeuta con formación especializada te proveerá la pericia y auxilio que necesitas durante esta época muy importante de tu vida.

Resumen de beneficios:

Alivio de las molestias de la cadera, la espalda y el cuello

Disminución del estrés

Reducción de inflamación

Aumento de producción de las hormonas maternas

Labor del parto más fácil con menos complicaciones

Bebé más sano

Mejor recuperación después del parto

Comparte los beneficios reconfortantes de la terapia de masaje con tu bebé en desarrollo. Una circulación incrementada, músculos relajados, un sistema inmunológico mejorado y estrés reducido nutrirán el cuerpo, mente y espíritu tuyos y del bebé.

Primer trimestre. Las técnicas de masaje durante el primer trimestre son similares a cualquier masaje, donde la meta es relajación, alivio del dolor, etc. Se evita terapia al abdomen y la aromaterapia es más conservadora. El primer trimestre es una buena oportunidad para establecer una relación de equipo con un terapeuta de masaje prenatal y posparto, para ayudarte a través del embarazo, para que sea sano, cómodo y seguro.

Segundo trimestre. Las futuras madres usualmente se sienten bien y tienen más energía durante el segundo trimestre, pero los achaques y dolores aumentan progresivamente a medida que tu cuerpo cambia con el crecimiento del bebé. El desalineación postural provoca dolores de la espalda baja; curvas exageradas de la columna crean tirantez en los hombros y el cuello. El masaje fomenta equilibrio físico, mental y emocional. Investigaciones del Touch Research Institute de la Universidad de Miami demuestran que el masaje disminuye tirantez, estrés, ansiedades y depresión causadas por los cambios hormonales del embarazo.

Tercer Trimestre. El embarazo puede causar estragos a tu cuerpo. Dolores de espalda y cadera aumentados, piernas hinchadas, incapacidad de descansar, fatiga y dolores de cabeza son comunes, especialmente cuando la fecha de parto se acerca. El masaje alivia achaques, dolores y calambres de las caderas, la espalda y los hombros. La inflamación se disminuye y los niveles de estrés se rebajan. Mientras tu bebé crece y se acerca la fecha de parto, tus coyunturas comienzan a aflojarse debido a la hormona relaxina, lo cual causa incomodidades de las caderas y el sentir de hacer movimientos «flojos». El masaje, el estirarse y otras técnicas durante el tercer trimestre te pueden ayudar a preparar para el labor y el parto. Las futuras madres muchas veces aumentan la frecuencia de la terapia de masaje durante el último mes del embarazo.

Labor y parto. Las técnicas de terapia avanzadas durante las últimas semanas preparan los músculos de la pelvis y del parto para un mejor labor y un mejor parto. Para las clientes de masajes, las investigaciones demuestran que el labor es más breve y con menos complicaciones y la incidencia de cesáreas es menor. El masaje mejora los resultados del labor, preparando los músculos de la pelvis y la cadera, reduciendo

los niveles de estrés y aumentando la confianza y los conocimientos de la mamá antes de que comience el labor. El masaje durante el labor por una doula (asistente del parto) capacitada también es muy eficaz para facilitar el labor y el parto. Las puntuaciones de salud de los bebés cuando nazcan son más elevadas cuando las madres reciben masajes del embarazo (se refiere al Brazelton Neonatal Assessment/Evaluación Neonatal Brazelton).

Posparto. La terapia de masaje después del parto facilita las adaptaciones físicas y emocionales. Sirve de ayuda para restaurar tu cuerpo a su condición de antes del embarazo, fomenta la lactación sana, reduce las hormonas del estrés y te apoya en las transiciones de la vida. Terapia especializada puede tratar la separación de los músculos abdominales, trastornos de la vejiga, dolor después de una episiotomía y la curación de una cesárea. Tu terapeuta de masaje también puede suplir necesidades específicas tales como la depresión posparto y el aprendizaje del masaje infantil.

Los embarazos de alto riesgo. Las madres con ciertas condiciones médicas, los factores del estilo de vida, las complicaciones del embarazo o la edad (bien sea muy joven o más vieja) pueden clasificarse como de «alto riesgo». Si tu embarazo es considerado de alto riesgo, consigue una autorización médica para la terapia de masaje de tu proveedor de atención médica, ya que puede ser de mucho beneficio para un embarazo y un parto sanos. Se sabe que la terapia de masaje reduce la tensión de la sangre, incrementa la circulación, mejora la nutrición del feto, realza el metabolismo de la glucosa y equilibra tus hormonas. Esto favorece una mamá y un bebé más sanos y relajados. Tu terapeuta puede complementar tu cuidado durante un embarazo difícil, siempre y cuando tu médico determine que es seguro.

La seguridad y el masaje durante el embarazo. Muchos tienen dudas acerca de la seguridad de la mamá y el bebé durante la terapia de masaje. Las inquietudes más comunes pueden ser:

- ¿Será herido el bebé debido al masaje?
- ¿Puedo acostarme boca abajo durante el masaje?
- ¿Es seguro masajear en el abdomen?
- ¿Se puede masajear en las piernas durante el embarazo?
- ¿Por qué no puedo acostarme boca arriba durante el masaje?

¡Estas son preguntas excelentes! Los terapeutas de masaje del embarazo con certificaciones mantendrán a ti y el bebé seguros durante las sesiones colocándolos en posiciones especiales. La circulación puede comprometerse en ciertas posiciones. Los terapeutas entrenados tendrán habilidades únicas y evitarán ciertas técnicas que pueden ser dañinas. Disfruta de trabajo corporal terapéutico y relajante en manos de un terapeuta en quien puedes confiar.

En resumen, estudios del Touch Research Institute de la Universidad de Miami demuestran que la terapia de masaje durante el embarazo alivia el estrés, elimina incomodidades y produce niños más sanos. Las clientas embarazadas que reciben terapia de masaje están más cómodas durante el labor y usan menos medicamentos. Tienen labor más breve, menos complicaciones y menos cesáreas. Se reduce el estrés y las madres deprimidas se benefician de la terapia de masaje.

Nota importante: La terapia de masaje prenatal (del embarazo) no reemplaza el cuidado de salud prenatal de parte de médicos, enfermeras practicantes y parteras. Estos profesionales son imprescindibles para la salud materna y un seguimiento vital de la salud de tu bebé. Los practicantes del masaje desempeñan un papel esencial complementando la atención médica. Las madres con embarazos considerados de alto riesgo deben tener autorización médica para la terapia de masaje.

Steve Metzger es un Terapeuta de Liberación Miofascial avanzado que tiene su consultorio en Revive Therapy Massage (Terapia de Masaje Reavivamiento) de Sacramento, California; se especializa en la salud de la mujer y la terapia deportiva. Es un enfermero titulado y tiene certificación en terapia de masaje prenatal, posparto y de fertilidad. También incorpora otras terapias tales como el Drenaje Linfático y la Terapia Craneosacral.