

Corso di preparazione al parto in “pillole”

Il massaggio e il tatto in gravidanza, durante il travaglio e nel dopo parto

1. Di cosa si tratta
2. A cosa serve
3. Chi può farlo
4. Come farlo

1 DI COSA SI TRATTA

Il massaggio e il tatto sono facili strumenti a disposizione di tutti per rilassare, stimolare, consolare, confortare, comunicare e guarire.

In particolare da secoli vengono praticati in tutte le culture del mondo per migliorare il benessere della donna durante la gravidanza, il parto, il puerperio e prendersi cura così anche del bambino.

Madre e figlio sono infatti intimamente collegati, non solo nei nove mesi di vita intrauterina, ma anche nei successivi nove mesi dopo il parto.

In particolare recenti studi hanno dimostrato che quello che avviene durante la vita intrauterina, lascia una traccia indelebile nell'esistenza umana.

Una madre e un padre che si avvicinano al bimbo pieni di amore con il tocco e il massaggio, in modo attivo, vivono da protagonisti una straordinaria esperienza di affetto e di vita che poi prosegue, si nutre e cresce anche dopo il parto.

“ Fai stare bene la madre e starà bene anche il bimbo”

Nelle filosofie orientali corpo e mente sono strettamente collegati tra loro: il benessere dell'uno influisce sulla salute dell'altro

2 A COSA SERVE

Massaggio e tatto fanno parte quindi di tecniche molto antiche di analgesia e cura fisiologica, naturale.

In gravidanza possono ad esempio rilassare le tensioni muscolari e migliorare sia la circolazione sanguigna che linfatica; possono supportare la donna durante le fasi di cambiamento che coinvolgono il suo corpo da molti punti di vista, da quello ormonale a quello muscolo scheletrico.

Massaggiare il seno, in gravidanza e proseguire in allattamento, può aiutare a prevenire e curare ingorghi e altri problemi, mentre favorire la buona idratazione ed elasticità dei tessuti che vengono direttamente interessati dal parto, come la zona perineale, facilitano la fisiologica guarigione ne favoriscono la ripresa successiva: prendersi cura delle cicatrici legate al taglio cesareo o al parto stesso con il massaggio e il tocco, permette di porre attenzione ai casi di ipo/ipersensibilità e di prevenire le eventuali aderenze e normalizzare così la percezione.

Durante il travaglio e il parto il massaggio o il tocco possono attenuare i dolori di schiena e aiutare a superare gli ostacoli che provocano gli arresti della dilatazione e della progressione del bambino nel canale del parto.

Essi infatti possono contribuire a ridurre la sensazione del dolore al suo minimo fisiologico, lasciando intatta l'esperienza integrale della nascita con tutte le sue implicazioni di salute per la madre e per il figlio.

Il tocco in particolare, chiamato anche presa armonizzante, aiuta a regolarizzare il respiro nei momenti di intensa tensione e stanchezza, permettendo così un rapido rilassamento e recupero dell'energia.

Se si è potuto sperimentare già in gravidanza e durante il travaglio il beneficio che deriva dall'utilizzo del massaggio, verrà istintivo e normale ricorrervi in puerperio per tutti i motivi che sono stati già introdotti e ora in particolare per facilitare il recupero e riallineamento di tutto il sistema muscolo scheletrico dopo l'esperienza della gravidanza e del parto e recuperare energie da utilizzare per allattare rilassate.

Inoltre il clima particolare di accudimento e di amore che si instaura durante il massaggio, contribuisce a rafforzare e accrescere il legame di coppia e con il proprio bambino.

3 CHI PUO' FARLO

Durante la gravidanza e nel dopo parto la donna stessa può praticare l'automassaggio utilizzando le sue stesse mani o aiutandosi con strumenti di supporto, come una palla da tennis, una palla magica , una pallina di semi di lino o delle bacchette di legno.

In ogni momento, ma in particolare durante il travaglio o l'allattamento, il partner può usare le sue mani per aiutare la sua compagna.

Tutte le forme di contatto manuale possono offrire un'esperienza inter umana immediata, poiché essere toccati esternamente ed essere toccati internamente sono condizioni in interazione e scambio reciproco tra di loro.

Attraverso il contatto si instaura un campo elettromagnetico unico che mette in comune anche le energie.

Non è necessario essere dei terapeuti per potersi avvicinare ed offrire un massaggio o un tocco , ma l'approccio deve essere delicato e rispettoso, soprattutto le prime volte, pronto ad interrompersi o a

modificarsi in caso di disagio, ed evitando le zone che risultano troppo sensibili.

In qualunque momento venga effettuato, le sensazioni della donna sono molto nette e lei stessa sa indicare con precisione quale tipo di contatto va bene per lei: se una pressione forte nei punti dolenti, uno sfioramento superficiale e leggero o un massaggio più profondo dei tessuti.

Di certo è molto importante il grado di empatia e di coinvolgimento emotivo di chi massaggia nel risultato che si ottiene.

4 COME FARLO

L'ambiente dove si effettua il massaggio deve essere tranquillo, caldo, in penombra e privo di fonti di disturbo.

Per ottenerne i massimi benefici, la posizione di chi massaggia e di chi è massaggiato deve essere molto confortevole, comoda.

A questo scopo è molto utile avere a disposizione cuscini, coperte, boule di acqua calda o sacchetti di semi riscaldati.

Per ottenere i massimi benefici dal tocco e dal massaggio, questo deve essere fatto direttamente sulla pelle a mani nude: quindi la pelle del massaggiato deve essere integra, asciutta e pulita così come le mani del massaggiatore, senza anelli, bracciali, orologi o unghie lunghe.

Se il massaggio risulta prolungato e localizzato in punti specifici, come in travaglio ad esempio, l'uso di unguenti aiuta a ridurre la tensione superficiale e l'attrito.

A questo scopo vanno benissimo l'olio di mandorle dolci, l'olio extravergine di oliva, o oli per il corpo certificati naturali biologici e ottenuti con la spremitura a freddo dei semi. Si può decidere di aggiungere qualche goccia di essenza per potenziare gli effetti rilassanti o stimolanti che si vogliono ottenere.

Le mani devono essere calde e l'olio deve essere accolto e riscaldato tra di esse sfregandole tra loro per qualche secondo prima di iniziare.

Allo stesso modo se la parte da trattare è fredda, deve essere riscaldata prima di iniziare il trattamento