

# Těhotenské masáže

Těhotenské masáže jsou jednou z metod **navození pocitu úlevy a pohody** jak pro nastávající matku, tak i pro nenarozené miminko. Masáže probíhají vleže na boku popřípadě vsedě a **lze je provádět od II. trimestru těhotenství**.

## Pozitiva

Těhotenská masáž napomáhá překonávat únavu a napětí, zároveň prokrvuje tkáň, redukuje otoky či snižuje krevní tlak. Může napomoci zmírnění bolesti kloubů a dolní části zad. Zvyšují krevní cirkulaci, mají pozitivní vliv na kvalitu spánku.

## Kdo provádí těhotenské masáže

**Masáže provádí pouze certifikovaný masér**, kterým může být fyzioterapeut, aromaterapeut, masér, porodní asistentka nebo také dula. Pokud těhotnou ženu trápí větší bolesti zad, je lepší, aby se obrátila na zkušeného fyzioterapeuta.

## Poloha těhotenské masáže

**Od čtvrtého měsíce těhotenství** se těhotenská masáž **provádí na boku**. Při masáži v poloze na zádech může docházet k utlačování *vena cava inferior* dělohou a tím se přeruší dodávka kyslíku rostoucímu plodu. Masáže mohou být prováděny i v poloze vsedě. **Poloha se určuje dle druhu masáže.**

## Kontraindikace

**Těhotenské masáže se neprovedou v I. trimestru těhotenství.** Pokud žena prožívá rizikové těhotenství, měla by se o masáži poradit s lékařem či porodní asistentkou. Masáže se také nedoporučuje provádět při horečce, infekčních onemocněních, průjmu nebo pokud žena trpí kožními problémy.

## Odkazy

### Související články

- Těhotenství
- Porod

### Zdroje

- LADA CHRÁSTNÁ BÝT EXPEM VLASTNÍHO ŽIVOTA,. *Těhotenská masáž* [online]. Chrástná, Lada, ©2018. Poslední revize 2018, [cit. 2020-09-08]. <<http://www.mamvolbu.cz/services/tehotenska-masaz-praha/>>.
- STYL INSTORY.CZ,. *Těhotenské masáže jsou prospěšné, ale platí určité zásady* [online]. Kofroňová, Kateřina, ©2018. Poslední revize 2018, [cit. 2020-09-08]. <<https://styl.instory.cz/1877-tehotenske-masaze-jsou-prospesne-ale-plati-pro-ne-urcite-zasady.html>>.
- MASÁŽE MARTIN,. *Těhotenská masáž* [online]. Šebek, Martin, ©2020. Poslední revize 2020, [cit. 2020-09-08]. <[https://www.masazemartinpraha.cz/tehotenska-masaz/?gclid=EAlaIqobChMI8sSWsNnX6wIVc4BQBh0DWgwxEAAYAiAAEgLbtPD\\_BwE](https://www.masazemartinpraha.cz/tehotenska-masaz/?gclid=EAlaIqobChMI8sSWsNnX6wIVc4BQBh0DWgwxEAAYAiAAEgLbtPD_BwE)>.