



## INFORMATIONSBLATT ZUR MASSAGE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

### NUTZEN & WIRKUNGEN – was dafür spricht

Die regelmäßige Massage in der Schwangerschaft ...

- ))) kann bei Anspannung, Müdigkeit und Kopfschmerz helfen,
- ))) Muskelverspannungen, besonders im mittleren und oberen Rückenbereich, Nacken, Schultern und Gesäß verringern,
- ))) die Körperhaltung unterstützen und die Körperwahrnehmung verbessern,
- ))) Gelenkstrukturen entlasten, die durch das erhöhte Gewicht besonders beansprucht werden,
- ))) den Geburtsvorgang durch die Entspannung der bei der Geburt involvierten Muskeln unterstützen,
- ))) helfen, die Hautelastizität zu stärken und so Gewebsrisse vermindern.
- ))) Wassereinlagerungen in Beinen und Fussknöcheln verringern,
- ))) reduziert Stress und hilft der werdenden Mutter, sich besser an die neue Situation zu gewöhnen
- ))) gibt emotionale Unterstützung, besonders für Frauen die viel auf sich gestellt sind,
- ))) beruhigt die Nerven und hilft bei Schlafstörungen.

Zusammengefasst also eine ganz wunderbare Sache :-)

Grundsätzlich führe ich die Massagen in Absprache gemäß den Bedürfnissen der Schwangeren äußerst vorsichtig und sanft durch. Akupressurpunkte, die als Wehen fördernd oder anders uteruswirksam bekannt sind, werden strikt gemieden.

Dennoch gibt es einige Punkte zu beachten, denn leider ist eine Massage in der Schwangerschaft nicht für jede werdende Mutter geeignet und kann unter bestimmten Umständen sogar gesundheitsgefährdend sein.

**Bitte lesen Sie** sich daher die folgende Seite aufmerksam durch und prüfen Sie, ob Sie die dort genannten Risiken und Kontraindikationen ausschließen können. Hinweise finden Sie ggf. in Ihrem Mutterpass. Wenn Sie sich nicht sicher sind, halten Sie bitte vorab Rücksprache mit Ihrer behandelnden Frauenarztpraxis oder Hebamme, bevor Sie einen Termin zur Massage vereinbaren.

Vielen Dank!

### Anlage: Kontraindikationen

## KONTRAINDIKATIONEN – hier darf nicht massiert werden

### **Mögliche Komplikationen in der Schwangerschaft, bei denen Massagen absolut kontraindiziert sind:**

- Frühwehen (Präeklampsie - Eklampsie)
- Gefahr einer Fehlgeburt - Autoimmunerkrankungen (z.B. Lupus Erythematodes)
- Fehlfunktionen der Plazenta oder des Muttermunds (z.B. Plazenta previa) - Untergewicht der Mutter oder des Fötus
- unbehandelter Gestationsdiabetes - Wachstumsstörungen des Fötus
- Krampfnäigung oder Epilepsie - veränderter Herzschlag des Fötus

### **Folgende Symptome gehören zu den Kontraindikationen, solange sie nicht abgeklärt wurden:**

- Anhaltender Bauchschmerz
- Blutiger Ausfluss
- Verlust von Fruchtwasser
- Plötzliche, starke Gewichtszunahme
- Exzessiver Hunger oder Durst
- Ständiger Harndrang (2. Trimester)
- Protein oder Zucker im Urin
- Erhöhter Blutzucker
- Sehr starke Rückenschmerzen, die auch nach Positionswechsel bleiben
- Starke Ödeme am ganzen Körper
- Starke Übelkeit und Erbrechen
- Starke Kopfschmerzen
- Sehstörungen

### **Weitere generelle Kontraindikationen für Massage:**

- Ansteckende Erkrankungen, auch Grippe oder Erkältungen
- Erkrankungen mit Entzündungen u./o. Fieber
- Hautausschläge
- akute Verletzungen und Operationen
- Starke Schmerzen
- Bypass-Operationen
- Aneurysmen
- Tumorerkrankungen
- Krampfnäigung oder Epilepsie
- Gefäßerkrankungen (Venenentzündungen, Thrombosen)
- Marcumar-Therapie (Herz-/Kreislaufpatienten)

***Bei Kenntnis einer der oben aufgeführten Kontraindikationen werde ich keine Massagen durchführen.***

### **Risikoschwangerschaften** (Vgl. evtl. Einträge im Mutterpass Seiten 5 und 6)

- Diabetes mellitus (»Zuckerkrankheit«)
- Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen
- Chronischer Bluthochdruck
- Vorangegangene Früh- oder Fehlgeburten
- Schwangere jünger 20 oder über 35 Jahre
- Quer- oder Steißlage des Fötus
- Mehrlingsgeburten
- Mehr als 4 Kinder geboren
- Genetische Erkrankungen in der Familie
- Drogen- und Alkoholmissbrauch
- Präeklampsie (EPH-Gestose, »Schwangerschaftsvergiftung«)
- Vorzeitige Wehen
- ...

Die Liste der Kriterien, die eine Schwangerschaft als riskant definieren, ist in den letzten Jahren kontinuierlich erweitert worden – ohne Zweifel in der Intention, die werdende Mutter und ihr Baby bestmöglich zu schützen. Ob dies jedoch tatsächlich dem Wohl der werdenden Mütter dient, sei mal dahingestellt angesichts der Tatsache, dass damit heute jede vierte Schwangerschaft als Risikoschwangerschaft bewertet wird.

***Bitte besprechen Sie ggf. mit Ihrer gynäkologischen Betreuung (Arzt/Ärztin bzw. Hebamme), ob es für Sie Gründe geben kann, die eine Massage ausschließen bzw. lassen Sie sich bestätigen, dass Sie eine solche bedenkenlos genießen können, bevor Sie einen Termin vereinbaren. Vielen Dank!***