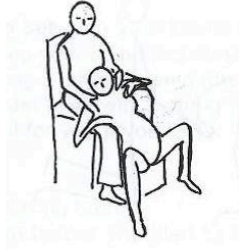


Partner massage

De huid is ons grootste tastzintuig. Aan de oppervlakte bevinden zich duizenden zenuwreceptoren die impulsen aan je lichaam en geest doorgeven. Na een liefdevolle aanraking worden chemische stoffen vrijgegeven die een ontspannend en heilzaam effect hebben. Als je zachtjes wordt gestreeld of op een therapeutische manier wordt aangeraakt vermindert de spanning in je lichaam en verbetert de bloedsomloop. Massage verbetert het immuunsysteem, waardoor je minder vatbaar wordt voor verkoudheid en griep. Onderzoek heeft uitgewezen dat zwangere vrouwen die een massage hebben gekregen beter slapen en minder last hebben van zorgen, angst en depressiviteit. Moeders die gemasseerd zijn ervaren tijdens de bevalling minder complicaties en bevallen minder vaak vroegtijdig. Reden genoeg om tijdens de zwangerschap te experimenteren met verschillende massagetechnieken!

Wissel tijdens het oefenen regelmatig van rol zodat je zelf kan voelen wat het effect is van de massage en kan reageren op haar aanwijzingen. Voor de vrouw geldt; geef duidelijke instructies en laat ook merken wat je fijn vindt, geef opbouwende kritiek, dan blijft het voor jullie allebei leuk! Je kunt deze oefeningen in verschillende posities uitvoeren. Het is het belangrijkste dat je vrouw zich in een comfortabele positie bevindt zodat ze zich kan ontspannen, maar zorg als masseur ook dat je goed op je houding let. Je kunt beiden (op de grond) zitten, alleen de vrouw kan zitten (op bal of stoel), of allebei staan, wees creatief!



Zachte strelingen

Constance Palinsky ontwikkelde naar aanleiding van een onderzoek naar pijnhantering en ontspanning een techniek voor lichte aanraking. Deze kan gebruikt worden om de ongemakken tijdens de bevalling te beperken en ontspanning te bevorderen door het doorgeven van genot via de huid. De lichte aanrakingstechniek kan ook de hartslag en de bloeddruk normaliseren. Lichte aanraking houdt in dat je een heel lichte massage geeft die de ontvanger kippenvol bezorgt. Onderzoek heeft aangetoond dat deze techniek het vrijkomen van oxytocine bevordert. Oxytocine is het hormoon dat het mogelijk maakt te bevallen.

Oefen deze lichte aanrakingsmassage met je partner in de laatste maand van je zwangerschap. Je zult merken dat je vrouw gemakkelijker ontspant en dat jullie je tijdens de voorbereiding op de bevalling meer met elkaar verbonden voelen.

1. Streel zachtjes de binnenkant van je vrouw's arm, van hand tot onderarm. De streling dient heel licht te zijn, met je nagels of vingertoppen. Ga verder met de andere arm. Alleen de onderarm wordt aangeraakt, maar je zult merken dat het een ontspannend effect heeft op haar gehele lichaam. Je kunt deze techniek ook toepassen op andere delen van het lichaam, zoals de binnenkant van handen, nek, schouders en dijen.
2. Deze lichte aanrakingstechniek werkt zeer goed bij rugproblemen. De vrouw gaat daarvoor op haar zij liggen. De strelingen beginnen bij haar nek en vervolgens in een omgekeerde v naar beneden, tot aan de zijkant van de ribben. Van daaruit kan je verder naar beneden gaan, tot aan het heiligbeen.

Nek/hoofd/schouder massage

Als je vrouw moeilijk gedachten los kan laten en zich veel zorgen maakt tijdens de zwangerschap kan een massage in dit gebied haar helpen te ontspannen. Dit helpt om de aandacht naar binnen te brengen en gedachten los te laten.

1. Ga achter je vrouw staan (als ze op een stoel zit) of zit op je knieën (als ze op de grond zit). Leg je handen ontspannen op haar schouders
2. Maak een strijkbeweging vanaf de nek naar haar schouders
3. Kneed zachtjes de schouderspieren met je duimen en vingers
4. Leg je handen aan de buitenkant van de schouders en houd haar stevig vast

Ga zijwaarts naast je vrouw zitten of staan. Eén hand tegen haar voorhoofd de andere in haar nek.

1. Kneed zachtjes met je hand in de nek op en neer, wissel van kan en herhaal
2. Loop met duim en wijsvinger omhoog langs de wervelkolom naar twee punten onder de schedel, trek deze lichtjes omhoog en houd even vast
3. Wrijf daarna zachtjes met één duim in de gleuf in de nek een paar keer op en neer
4. Strijk de nek een paar keer af tot aan de schouders

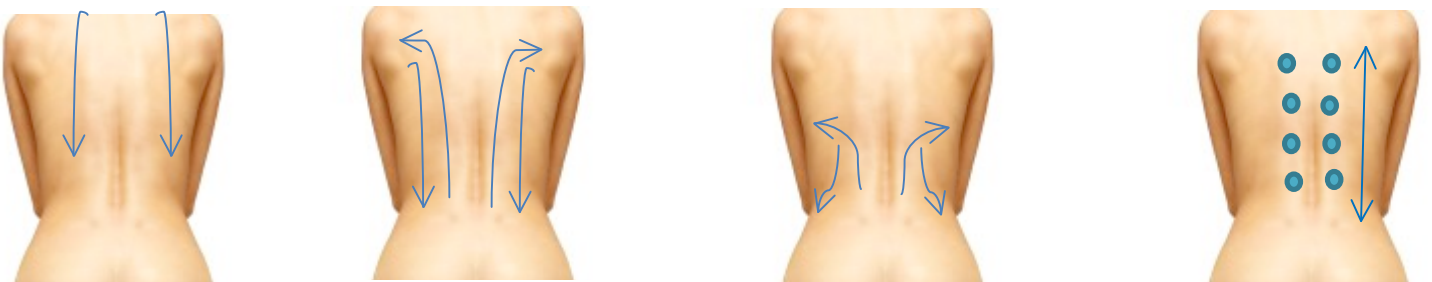
Ga dicht bij je vrouw staan en laat haar hoofd tegen je buik leunen.

1. Maak, iets boven de wenkbrauwen in de twee holtes van het voorhoofd, kleine cirkels met je vingertoppen
2. Strijk zachtjes met platte handen van het voorhoofd naar de slapen
3. Strijk daarna een aantal keer van de kin naar de slapen

Massage van de rugspieren

Als een zwangere vrouw met stevige, maar zachte streken wordt gemasseerd kan het de pijn tussen de weeën verminderen.

1. Leg je palm van je rechterhand op de nek van je vrouw, aan de rechterkant van haar ruggengraat. Laat je hand langzaam over haar rug naar beneden glijden, tot aan het staartbeen. Daarna hetzelfde met de linkerhand, langs de linkerkant van haar ruggengraat. Dit kun je een aantal keren herhalen.
2. Wrijf met twee handen tegelijk in een vloeiende lijn omhoog en terug, gebruik je hele hand
3. Maak deze beweging steeds kleiner
4. Draai kleine cirkels of loop met de duimen langs de rug naar beneden en omhoog (naast de wervelkolom) je kunt ook vuisten maken en de kootjes van je vingers hiervoor gebruiken.



Tegendruk in lage rug

Tijdens de bevalling zakt de baby steeds verder in de bekkenbodem. Dat is de oorzaak van de druk op de lage rug, of de lage rugpijn die veel vrouwen op een gegeven moment ervaren. Die pijn kan tijdens de weeën erger worden als gevolg van de spanning op de brede ligamenten van de baarmoeder, die aan het onderste deel van de ruggengraat vastzitten. Massage en tegendruk kunnen dit deels verhelpen. Voer deze procedure uit in de laatste weken van de zwangerschap, dan zijn jullie er allebei mee vertrouwd. Je kan je platte hand, de muis van je hand, je vuist, een tennisbal of zelfs je voeten gebruiken. Meestal voelt de tegendruk het prettigst in het gebied tussen de lage rug en het staartbeen (stuitje).

1. Plaats je hand of tennisbal tegen de lage rug en laat deze met een rustige beweging roteren. Het gaat erom dat je langzame kleine bewegingen maakt.
2. Geef een stevige tegendruk door met vlakke handen tegen de rug richting de billen te de duwen

Beenweeën

Bij beenweeën voelt je vrouw pijn in haar bovenbeen, het gebied tussen de heup en halverwege het bovenbeen.



1. Kneed stevig naar beneden aan de achterkant van de benen en naar de binnenkant van de dijen richting de grond
2. Wissel dit af met zachte glijbeweging. Strijk met de hele hand vanaf het SI gewricht langs benen en weer terug.
3. Als zij ergens overheen leunt kun je haar heupen pakken en die heen en weer bewegen, dat geeft ontspanning naar de benen toe
4. Je kunt ook samen staand van links naar rechts wiegen. Daarmee ontspant je partner en wordt het kind het baringskanaal in gewiegd



SI gewricht

Liggende massage

Als andere posities niet mogelijk zijn of als je vrouw het beste ontspant als ze ligt kan ze op haar zij liggen. Nadeel is dat de partner er wat minder makkelijk bij kan.

1. Met platte duimen kun je zachtjes haar onderrug losmaken in de kuiltjes bij het SI gewricht en op en neer aan twee kanten langs de ruggengraat.
1. Ook bij haar onderrug kun je tegendruk geven door met je handen te duwen. Zo kunnen ook liggend rugweeën opgevangen worden.
2. Haar bovenste heup en been kun je masseren bij beenweeën, wissel dan van zij om ook bij het andere been te kunnen.