



Informationsblatt für Schwangere

Wirkung und Kontraindikationen der Massage während der Schwangerschaft

Wirkung

- Muskelverspannungen werden gelöst
- Linderung von Rücken- und Kopfschmerzen
- Durch die Schwangerschaft belastete Gelenke werden entlastet
- Wassereinlagerungen werden reduziert und dadurch geschwollene schwere Beine entlastet
- Unterstützung einer tiefen gleichmäßigen Atmung und reduziert dadurch Kurzatmigkeit
- Reduktion von Stress und hilft so zu entspannen
- Verringerung von Schlafstörungen
- Hautgewebe wird elastisch gehalten und verringert dadurch Gewebsrisse
- Abbau von Angst- und Stresszuständen
- Verstärkung der Körperwahrnehmung und Unterstützung eines positiven Körpergefühls

Und das Wichtigste - die Auszeit tut einfach gut!

Kontraindikationen

Es gibt folgende **absolute** Kontraindikationen:

- Blutungen
- Frühwehen
- Gefahr einer Fehlgeburt
- Plazenta- oder Muttermundfehlfunktionen
- Eileiterschwangerschaft
- Präeklampsie
- Eklampsie
- Unbehandelter Diabetes

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

- Blutiger Ausfluss
- Anhaltender Bauchschmerz
- Fruchtwasserverlust
- Plötzliche, starke Gewichtszunahme
- Erhöhter Blutzucker
- Protein oder Zucker im Urin
- Sehr starke Rückenschmerzen, die auch nach Positionswechsel bestehen bleiben
- Starke Ödeme am ganzen Körper
- Sehstörungen
- Starke Übelkeit und Erbrechen
- Starke migräneartige Kopfschmerzen
- Exzessiver Hunger und Durst
- Ständiger Drang zur Toilette gehen zu müssen im zweiten Trimester



Es gehören außerdem folgende Erkrankungen zu den Kontraindikationen:

- Phlebitis
- Thrombosen oder starke Ablagerungen in den Arterien
- Sämtliche Nieren, Leber und Milzinfektionen oder Fehlfunktionen
- Starke Krampfadern wegen der Thrombosegefahr
- Tumorerkrankungen
- Aneurysmen
- Ansteckende Erkrankungen- Infektionserkrankungen
- Fieber
- Entzündungen

Risikoschwangerschaften gehören ebenfalls zu den Kontraindikationen

- Es kam schon einmal zu einer Fehl-, Früh- oder Totgeburt.
- Die Schwangere ist zuckerkrank.
- Es liegt eine Erkrankung des Herzens, des Kreislaufs oder der Nieren vor.
- Die Frau ist an SIH erkrankt.
- Es ist eine Mehrlingsgeburt zu erwarten.
- Es liegt eine Rhesus - Unverträglichkeit vor.
- Das Kind liegt falsch (Quer- oder Steißlage)
- Es ist während der Schwangerschaft zu Blutungen gekommen.
- Die werdende Mutter ist schon einmal durch eine Kaiserschnitt Operation entbunden worden.
- Die Frau hat bereits mehr als vier Kinder geboren.
- Die werdende Mutter erwartet ihr erstes Kind und ist unter 18 oder über 35 Jahre alt.

All diese Kontraindikationen schließen **tiefe Massagen an Problemzonen** aus, nicht aber eine gezielt auf Schwangere abgestimmte Massage. Nach Absprache mit der behandelnden Ärztin oder Hebamme können Entspannungsmassagen gegeben werden, ohne die schwangere Frau zu gefährden.

Erklärend möchte ich sagen, dass sich diese Liste zwar erst mal beängstigend liest, da sie der rechtlichen Absicherung dient, aber im Grunde hörst Du einfach auf Deinen Körper, der Dir sagt, wann Du eine Massage genießen kannst. Mit einer dicken Erkältung hat man zum Beispiel gar keine Lust auf eine Massage.