

# IL MASSAGGIO in gravidanza



**ANGELA NOVIELLO**  
Formatore e Coordinatore Europa OTI  
Oncology Esthetics

Uno studio del 1999, pubblicato sul *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, ha evidenziato riduzione dell'ansia, miglioramento dell'umore e del sonno e diminuzione dei dolori alla schiena tra le future mamme che avevano affettuato due massaggi in cabina a settimana per cinque settimane.

Fare un **massaggio** durante il periodo della **gravidanza** può donare numerosi benefici, sia a livello fisico che psicologico. Infatti, concedere alla mamma un massaggio professionale può essere semplicemente **regalare un momento di rilassamento e benessere**, ma anche ottenere benefici oggettivi, come ormai sottolinea la letteratura scientifica.

#### I BENEFICI

Il massaggio migliora la circolazione, favorisce il drenaggio dei liquidi, idrata e tonifica la cute, rilassa le tensioni muscolari e migliora l'umore favorendo la **produzione degli ormoni del benessere** quali la Serotonina



© Freepik

e la Dopamina. Tutto questo si riflette sul **benessere generale**, ma soprattutto sulle necessità della “quasi mamma” che impegna tutte le sue energie all’arrivo del bebè.

La gravidanza è un periodo in cui i grandi **cambiamenti** prendono il sopravvento: ansia, stanchezza, depressione, difficoltà a dormire, ma anche il copro cambia e la mamma si sente diversa, a volte si sente meno attraente e quindi più sensibile alla necessità di attenzione e contatto. Ecco che il massaggio svolge la sua **duplice funzione** nel saper accogliere attraverso il contatto, ma anche saper favorire benessere in un corpo che cambia, contrastando e prevenendo possibili inestetismi.

#### ACCORGIMENTI

Il massaggio in gravidanza necessita comunque di qualche accorgimento, prima di tutto è fondamentale **informare il ginecologo e verificare che non ci siano particolari controindicazioni**.

Il trattamento, infatti, **non è compatibile con alcuni disturbi fisici particolari come**: gravidanza a rischio, pressione alta, ipertiroidismo, infezioni cutanee, diabete gestazionale, ipotensione, edema cardiaco, condizioni di rischio che coinvolgono la placenta. Di norma si preferisce attendere la **fine del primo trimestre**, periodo molto particolare, ove si preferisce non interferire con la fisiologia della mamma nel momento più delicato.

Anche con il nullaosta del ginecologo bisogna **affidarsi solo a mani esperte** e quindi solo ad operatori qualificati.

**Non esiste un massaggio specifico per la gravidanza**, ma alcune tecniche sono preferibili: il **linfodrenaggio** grazie alle sue manualità lente e leggere contrasta il

ristagno di liquidi derivato dal volume dell’addome e dall’aumento degli ormoni estrogeni, dona benessere e leggerezza agli arti inferiori; lo **shiatsu** è indicato per le donne nelle ultime settimane di gravidanza, bisogna solo fare attenzione ad alcuni punti riflessi per evitare l’induzione di un parto prematuro ; il **massaggio ayurvedico** aiuta a rilassare il corpo e mente, allevia le tensioni muscolari e contrasta la ritenzione idrica.

Tutto il corpo può essere massaggiato con **attenzione e competenza**, è un fluire di energia e di emozioni, ma attenzione alla pancia che andrà trattata solo con il consenso della mamma e solo sfiorata attraverso manualità delicate, **manualità troppo invasive potrebbero aumentare la contrattilità uterina**, soprattutto con l’andare delle settimane.

Se si dovesse invece optare per tecniche quali **shiatsu**, riflessologia plantare, o massaggio ayurvedico, che sollecitano alcuni punti energetici del corpo, sarà necessario **evitare di trattare alcuni organi addominali per non sollecitare effetti indesiderati**.

Negli ultimi mesi quando il “pancione” cresce è preferibile **trattare la mamma seduta o sdraiata sul fianco con il supporto di qualche cuscino** per rendere il trattamento sempre piacevole.

Solitamente il massaggio viene eseguito con l’ausilio di olio e burri addizionati con oli essenziali, questi potrebbero rivelarsi controindicati è preferibile quindi evitarli e preferire piuttosto un semplice **Olio di Mandorla**, che la mamma potrà utilizzare anche a casa dopo la doccia per mantenere il tessuto idratato ed elastico cercando di prevenire, laddove possibile, la **comparsa delle smagliature** che sappiamo avere un’origine ormonale, ma qualche volta purtroppo anche meccanica.