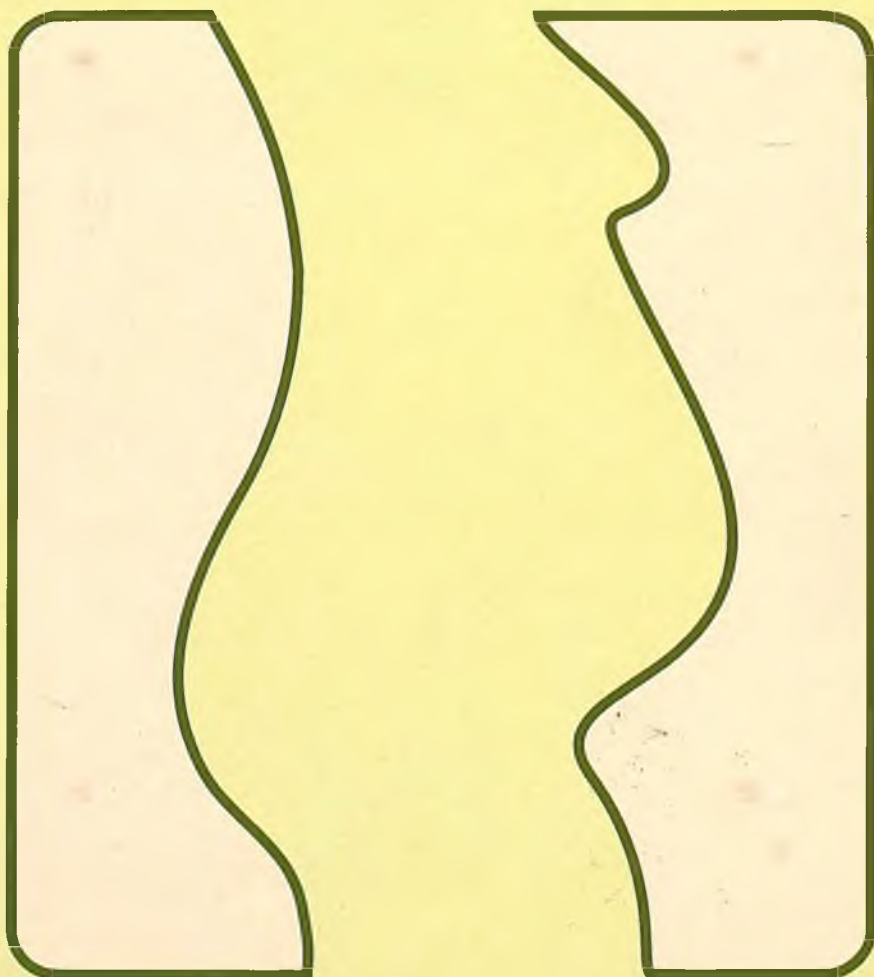


Grzegorz Lewandowski

**MASAŻ**  
**KOBIETY W CIAŻY**  
**I NIEMOWLĘCIA**



GRZEGORZ LEWANDOWSKI

# Masaż

## kobiety w ciąży i niemowlęcia

*Dla Ani*



Łódź 2007

# Spis treści

Wprowadzenie. . . . .	3
Rozdział 1. Dla rodziców. . . . .	9
1.1. Przygotowanie do macierzyństwa. . . . .	9
1.1.1. Gimnastyka dla przyszłej mamy. . . . .	10
1.1.1.1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. . . . .	10
1.1.1.2. Ćwiczenia w czasie ciąży. . . . .	17
1.1.1.3. Ćwiczenia po porodzie. . . . .	22
1.1.1.4. Ćwiczenia zapobiegające nietrzymaniu moczu. . . . .	27
1.1.1.5. Ćwiczenia w środowisku wodnym dla kobiet przed i w czasie ciąży. . . . .	28
1.1.2. Profilaktyka i badania lekarskie w trakcie ciąży. . . . .	30
1.1.3. Miejsce porodu. . . . .	41
1.1.4. Co zabrać do szpitala?. . . . .	42
1.1.5. Nowy mieszkaniec domu. . . . .	42
1.1.6. Zarys poradnictwa genetycznego. . . . .	43
Rozdział 2. Dla rodziców i masażyście . . . . .	60
2.1. Zarys anatomii układu moczowo-płciowego męskiego i żeńskiego. . . . .	60
2.1.1. Narządy moczowe. . . . .	60
2.1.2. Narządy płciowe męskie. . . . .	62
2.1.3. Narządy płciowe żeńskie. . . . .	63
2.2. Zapłodnienie. . . . .	64
Rozdział 3. Masaż i macierzyństwo. . . . .	67
3.1. Wskazania do wykonania masażu u kobiety w okresie przed zajściem w ciążę i w trakcie ciąży. . . . .	67
3.2. Przeciwwskazania do wykonania masażu u kobiety przed zajściem w ciążę i w trakcie ciąży. . . . .	68
3.2.1. Przeciwwskazania do wykonania masażu u kobiet przed zajściem w ciążę, kiedy wywiad sugeruje nieprawidłowości w okresie pokwitania. . . . .	68
3.2.2. Przeciwwskazania do wykonania masażu u kobiet przed zajściem w ciążę, kiedy wywiad sugeruje nieprawidłowości w okresie dojrzałości płciowej. . . . .	74
3.2.3. Przeciwwskazania do wykonania masażu u kobiety w trakcie ciąży. . . . .	82
3.2.4. Przeciwwskazania do wykonania masażu w okresie połogu. . . . .	91
3.2.5. Przeciwwskazania do wykonania masażu noworodka i niemowlęcia. . . . .	92
Rozdział 4. Masaż w trakcie ciąży – część teoretyczna. . . . .	117
4.1. Współpraca masażyście z przyszłą matką i ojcem. . . . .	117
4.2. Bezpieczeństwo i higiena pracy masażyście. . . . .	117
Rozdział 5. Masaż w trakcie ciąży – część praktyczna. . . . .	120
5.1. Masaż kobiety ciężarnej – zasady ogólne. . . . .	120
5.2. Masaż kobiety ciężarnej – pozycje ułożeniowe. . . . .	120
5.3. Przebieg masażu kobiety w ciąży. . . . .	121
5.3.1. Masaż powłok jamy brzusznej. . . . .	121

5.3.2. Masaż grzbietu i pośladków. . . . .	121
Rozdział 6. Masaż po porodzie w okresie połogu. . . . .	129
6.1. Charakterystyka okresu połogu. . . . .	129
6.1.1. Zarys budowy ściany macicy. . . . .	130
6.2. Obserwacja przebiegu połogu. . . . .	132
6.3. Przebieg i zasady wykonania masażu u kobiety w okresie połogu. . . . .	133
Rozdział 7. Masaż po okresie połogu. . . . .	136
7.1. Charakterystyka okresu popołożowego. . . . .	136
7.2. Przebieg i zasady wykonania masażu w okresie popołożowym. . . . .	136
7.3. Rozstępy skórne. . . . .	137
7.3.1. Mechanizm powstawania rozstępów skórnych. . . . .	137
7.3.2. Przebieg masażu i zasady wykonania masażu rozstępów skórnych. . . . .	137
7.4. Masaż zapobiegający zjawisku nietrzymania moczu. . . . .	141
7.5. Masaż blizny pooperacyjnej cięcia cesarskiego. . . . .	147
Rozdział 8. Masaż gruczołów sutkowych . . . . .	146
8.1. Zarys anatomii gruczołu sutkowego. . . . .	147
8.2. Cel masażu gruczołu sutkowego. . . . .	150
8.3. Przebieg i zasady wykonania masażu gruczołu sutkowego. . . . .	150
8.4. Samokontrola gruczołów sutkowych. . . . .	155
8.4.1. Czym jest samokontrola gruczołów sutkowych? . . . . .	155
8.4.2. Badanie gruczołów sutkowych. . . . .	156
8.4.3. Kalendarzyk samokontroli piersi. . . . .	160
Rozdział 9. Masaż noworodka i niemowlęcia – część teoretyczna. . . . .	161
9.1. Neurofizjologiczne i embriologiczne podstawy masażu niemowląt. . . . .	161
9.2. Warunki przeprowadzenia masażu niemowląt. . . . .	162
9.2.1. Prawidłowe miejsce i otoczenie podczas masażu niemowląt. . . . .	163
9.2.2. Pora i czas trwania masażu niemowląt. . . . .	163
9.2.3. Olejek do masażu niemowląt. . . . .	164
9.2.4. Masaż przed, czy po posiłku? . . . . .	164
9.2.5. Masaż przed, czy po kąpieli? . . . . .	165
9.2.6. Temperatura w miejscu masażu niemowlęcia. . . . .	165
9.2.7. Muzyka a masaż niemowląt. . . . .	165
9.3. Zasady bezpieczeństwa i higieny podczas masażu niemowląt. . . . .	165
9.3.1. Pozycje masażyści. . . . .	166
9.3.2. Pozycje niemowlęcia podczas masażu. . . . .	166
9.3.3. Mycie rąk. . . . .	166
9.3.4. Podkład higieniczny i pieluszki. . . . .	166
9.3.5. Rozmowa z dzieckiem podczas masażu. . . . .	167
9.3.6. Wytarcie skóry dziecka po masażu. . . . .	167
9.3.7. Uczestnictwo rodzeństwa w masażu. . . . .	167
9.3.8. Zagadnienia aromaterapii. . . . .	167

Rozdział 10. Masaż noworodka i niemowlęcia - część praktyczna. . . . .	170
10.1. Techniki i chwyt w masażu. . . . .	170
10.1.1. Głaskanie. . . . .	171
10.1.2. Rozcieranie. . . . .	171
10.1.3. Ugniatanie. . . . .	172
10.1.4. Oklepywanie. . . . .	172
10.1.5. Wibracja. . . . .	172
10.1.6. Wyciskanie. . . . .	173
10.2. Masaż głowy. . . . .	173
10.3. Masaż klatki piersiowej. . . . .	175
10.4. Masaż brzucha. . . . .	177
10.5. Masaż kończyn górnych. . . . .	179
10.6. Masaż kończyn dolnych. . . . .	181
10.7. Masaż pośladków. . . . .	184
10.8. Masaż pleców. . . . .	184
Rozdział 11. Podsumowanie. . . . .	186
Piśmiennictwo. . . . .	187