

## TÉCNICAS DE MASSAGEM PARA GRÁVIDAS

**Como as novas e as conhecidas técnicas de massagem podem ajudar a combater os desconfortos mais comuns na gravidez.**

Inchaço nas pernas, dores lombares, prisão de ventre, tensão, ansiedade e uma série de pequenos incômodos costumam atrapalhar a alegria das grávidas. Um bom antídoto pode ser a massagem.

### **Drenagem Linfática**

Bem difundida entre as clínicas de estética, esta é a versão totalmente manual da dermotonia. Com a ajuda de um óleo, o massagista desliza as mãos em movimentos suaves pelo corpo da gestante para desobstruir os gânglios da cadeia linfática. Dessa forma, ativa a circulação sanguínea, drena o acúmulo de líquidos e elimina toxinas. Além da prevenção de inchaços, também atenua a tendência de formação de celulite.

Independente da técnica de massagem que você escolher, **certifique-se de que o profissional tenha experiência no atendimento de gestantes**. A preocupação é importante porque em massagens como o shiatsu existem algumas manobras que não podem ser realizadas em grávidas.

**Verifique antes com o seu obstetra se ele não vê nenhum impedimento.**

Na hora da massagem, o ideal é que você deite de lado. Se deitar de costas, o peso da barriga comprimirá a veia cava, que passa justamente por essa região, comprometendo a oxigenação do bebê.