

### **Для молодых мам**

Беременность, роды и послеродовой период требуют от женского организма особой отдачи, много физических и душевных сил. В послеродовой период массаж помогает улучшить общее самочувствие женщины, ускорить восстановление мышечных тканей, предупредить послеродовую депрессию.

Приступать к послеродовому восстановительному массажу можно не ранее, чем через 2—3 недели после родов.

Благоприятные эффекты массажа окажутся полезными для любой женщины после родов. Однако особенно полезен он будет в следующих случаях:

- при болях в спине
- при тревоге, депрессии
- при избыточном весе

В случае подобных проблем, перед тем как обратиться к массажисту, сначала необходимо проконсультироваться с терапевтом, гинекологом, а при болях в спине — непременно с невропатологом.

В среднем курс массажа составляет 10—15 сеансов. Первые один-два сеанса длятся 30 — 45 минут, последующие — 45 — 60 минут.

Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, их сократительная функция. Массаж способствует повышению работоспособности мышц, при этом ускоряется восстановление после усиленной физической нагрузки.

Массаж оказывает существенное влияние на суставы. Под действием массажа улучшается кровоснабжение сустава, укрепляется сумочно-связочный аппарат сустава. Этот эффект в послеродовом периоде имеет особое значение для суставов позвоночного столба. У женщины после родов суставы и мышцы позвоночника подвергаются повышенной нагрузке, что является причиной возникновения болей в спине. Массаж поможет вам справиться с этой проблемой.

Существенно и воздействие массажа на подкожножировую слой. Не секрет, что с проблемой лишнего веса сталкивается достаточно много молодых мам. Массаж действует на жировую ткань опосредованно, через общее воздействие на обмен веществ. Повышая обменные процессы в организме, усиливая выделение жира из жировых депо (мест, где жир накапливается), массаж способствует «сгоранию» жиров, находящихся в избыточном количестве в жировой ткани.

Благодаря массажу кожа становится более эластичной, упругой, гладкой, повышается ее сопротивляемость к механическим и температурным воздействиям. После родов это особенно актуально для области живота, бедер, ягодиц, так как кожа в этих местах подвергалась наибольшему растяжению во время беременности.

Нервная система первая воспринимает действие массажа, т.к. в коже находится огромное количество нервных окончаний. После родов массаж преследует целью успокоить и расслабить женщину.

Массаж оказывает разнообразное влияние на обменные процессы. Под влиянием массажа усиливается мочеотделение. В крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Укрепляется иммунитет.

Об эффективности массажа можно говорить спустя несколько сеансов. У женщины улучшается общее самочувствие, настроение, кожа становится гладкой, а мышцы — более упругими. При болях в спине болевые ощущения должны уменьшиться после 2— 3 сеансов массажа. Если после процедуры боли усилились, следующий сеанс следует отложить, а перед ним проконсультироваться с доктором.

Надо отметить, что массаж для похудения проводят длительными курсами (минимум 15 сеансов) и сочетают с физическими упражнениями, то есть о похудении в результате массажа можно говорить только после 10 - 12-й процедуры.

После сеанса массажа желательно, чтобы мама отдохнула 15 - 20 минут.