

Partnermassage in der Schwangerschaft

Einfache Anleitung für Anfänger

Ihr Partner oder gute Freunde möchten Sie nicht leiden sehen. Im besten Fall möchten sie Ihnen helfen und versuchen, Ihnen etwas von dem Schmerz abzunehmen. Glücklicherweise gibt es dafür viele Möglichkeiten. Die Beste ist wahrscheinlich: **Massagen.**

Vorbereitung

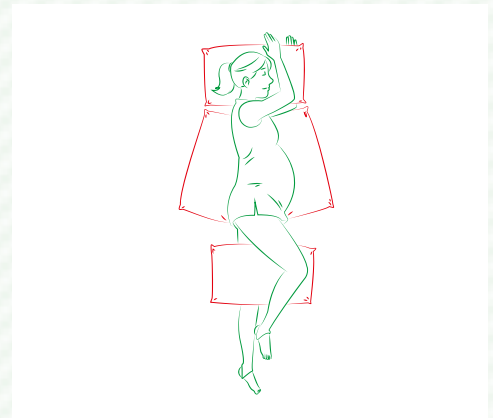
Gleich zu Beginn: Die meisten Ärzte empfehlen Massagen erst ab dem zweiten oder dritten Trimester Ihrer Schwangerschaft. Wenn Sie also noch im ersten Trimester sind, kommen Sie später wieder. Es ist auf jeden Fall immer gut, vorher mit einer medizinischen Fachkraft zu sprechen.

Position

Selbstverständlich sieht eine Massage in der Schwangerschaft etwas anders aus als eine normale Rückenmassage. Auf dem Bauch zu liegen ist keine Option, daher müssen Sie eine andere Position einnehmen.

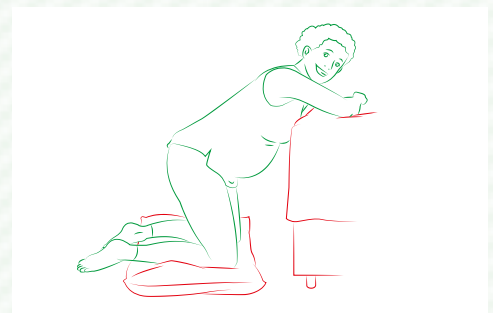
Auf dem Boden liegend

1. Legen Sie zwei große Kissen längs nebeneinander auf den Boden.
2. Legen Sie sich auf die Seite, wobei Ihre Achselhöhle dort liegt, wo die beiden Kissen sich berühren.
3. Richten Sie die Kissen so aus, dass sie Ihren Bauch und Rücken stützen.
4. Legen Sie ein Kissen unter Ihren Kopf.
5. Legen Sie ein Kissen zwischen Ihre Beine und winkeln Sie das obere Bein leicht an.



Kniend

1. Knien Sie auf einem dicken Kissen am Bett.
2. Beugen Sie sich nach vorne auf das Bett und lehnen Sie sich über den Rand.

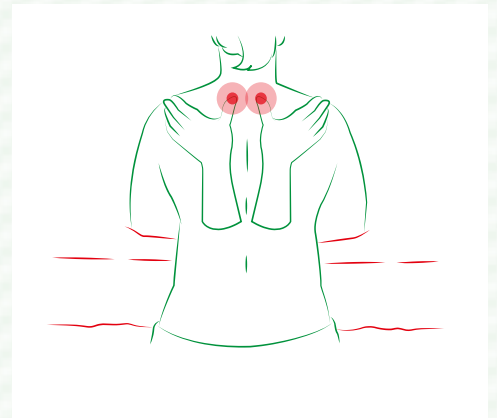


Massagetechniken

Der Einfachheit halber sind die folgenden Beschreibungen direkt an Ihren Partner gerichtet.

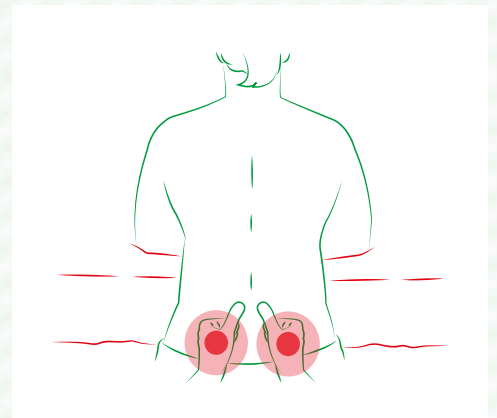
Rücken

1. Beschreiben Sie mit Ihren Daumen wellenförmige Bewegungen am Rücken, beginnend am Nacken und langsam hinunter bis zur Hüfte.
2. Massieren Sie von der Wirbelsäule weg und zurück nach oben zum Rippenansatz Ihrer Partnerin.
3. Wiederholen Sie die Bewegung.



Unterer Rücken und Becken

1. Drücken Sie leicht direkt auf das Kreuzbein zwischen den beiden Hüftknochen Ihrer Partnerin. Gehen Sie nicht weiter in den Steißbeinbereich.
2. Drücken Sie leicht während Sie gleichzeitig das Becken ankippen, um die Muskeln zu lockern, die die Hüfte stützen.
3. Wiederholen Sie die Bewegung.



Allgemeine Entlastung

1. Ihre Partnerin sitzt auf einem harten Stuhl mit dem Rücken zur Lehne.
2. Sie sitzen vor ihr und lehnen Ihren Rücken gegen ihre Knie.

