

# Massaggio del partner durante la gravidanza

## Guida facile per i principianti

Il vostro partner o amico non è contento di vedervi soffrire. Quindi, nel migliore dei casi, vorrà aiutarvi e alleviare in parte il vostro dolore. Fortunatamente ci sono molti modi per farlo. Probabilmente questa è la soluzione migliore: **dei massaggi**.

### Preparazione

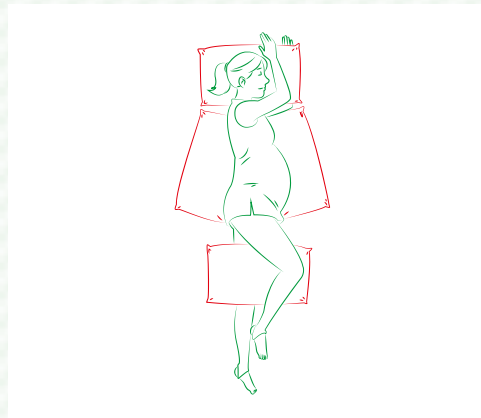
Per prima cosa: la maggior parte dei medici consiglia di non iniziare con i massaggi prima del secondo o terzo trimestre di gravidanza. Quindi, se siete ancora nel primo trimestre, rimandate. In ogni caso è meglio chiedere a un operatore sanitario prima di iniziare.

### Posizione

Ovviamente un massaggio da farsi durante la gravidanza è un po' diverso da un normale massaggio dorsale. Stendersi sulla pancia non è possibile, quindi si dovrà passare a una posizione diversa.

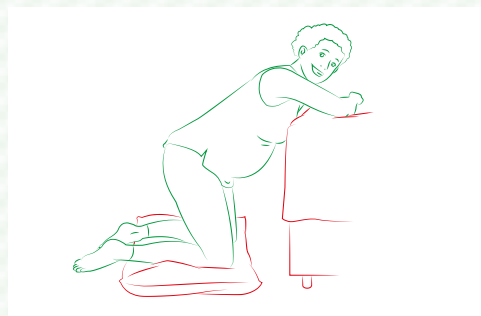
### Tecnica a pavimento

1. Mettere due grandi cuscini capovolti.
2. Sdraiarsi di fianco con l'ascella appoggiata al punto di intersezione dei cuscini.
3. Regolare i cuscini per sostenere la pancia e la schiena.
4. Mettere un cuscino sotto la testa.
5. Mettere un cuscino tra le gambe e piegare leggermente quella sopra.



### Tecnica in ginocchio

1. Inginocchiarsi vicino al letto su un cuscino spesso.
2. Piegarsi sul letto e appoggiarsi sul bordo di quest'ultimo.

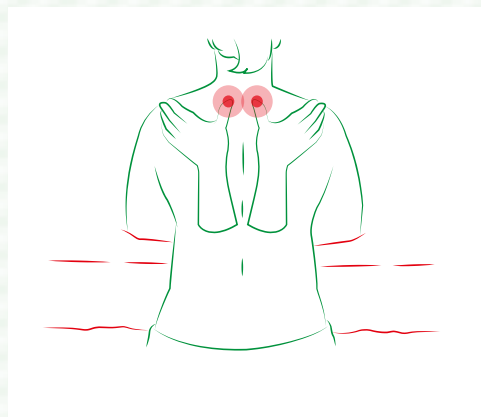


# Tecniche di massaggio

Per semplicità, fate vedere al partner le seguenti descrizioni.

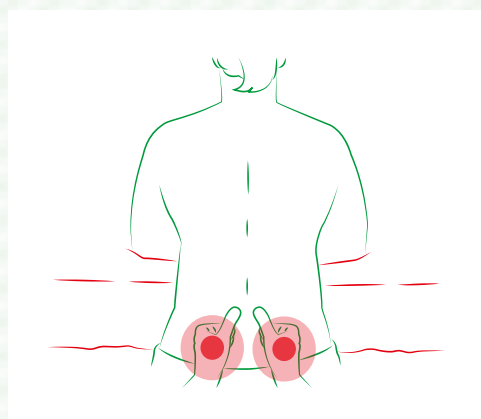
## Dorso

1. Far scorrere le nocche lungo il dorso seguendo la curvatura, partendo dal collo e scendendo gradualmente fino alle anche.
2. Allontanarsi dalla colonna vertebrale e ritornare alla base delle costole della partner.
3. Ripetere la sequenza.



## Area lombare e pelvica

1. Premere con delicatezza direttamente sopra l'osso sacro situato tra le anche della partner. Non andare oltre il coccige.
2. Premere verso il basso inclinando leggermente il bacino per allentare i muscoli che sostengono l'anca.
3. Ripetere la sequenza.



## Sollievo temporaneo

1. La vostra partner siede su una sedia con schienale rigido, con la schiena contro la parete.
2. Voi vi sedete davanti a lei appoggiando la schiena contro le sue ginocchia.

