

4 Panduan Spa Ibu Hamil dengan Tepat

MAR 29, 2021

Mam yang ingin melakukan perawatan spa saat hamil kerap diliputi keraguan, apakah aman untuk janin di dalam kandungan? Berikut panduan aman melakukan spa untuk Mam.

Bila Mam sehat dan bahagia, si Kecil dalam kandungan pun akan ikut merasakannya.

4 Panduan Spa Saat Hamil

Dipijat sambil mendengarkan musik lembut dan menghirup aromaterapi yang memberi efek menenangkan adalah salah satu kemewahan yang ditawarkan spa. Perasaan relaks, segar dan berenergi setelah melakukan perawatan spa membuat sebagian orang 'ketagihan' melakukannya. Namun, Mam yang ingin melakukan perawatan spa saat hamil kerap diliputi keraguan, apakah aman untuk janin di dalam kandungan?

Dirangkum dari berbagai literatur terpercaya yang memuat informasi kehamilan seputar perawatan spa saat hamil, berikut adalah panduan aman melakukan spa untuk Mam:

1. Kapan saat yang tepat bagi Mam melakukan perawatan spa?

Ada spa yang mensyaratkan usia kehamilan minimal 12 minggu bagi Mam yang ingin memperoleh perawatan di spa tersebut. Ada pula spa saat hamil tidak menerima Mam dengan kehamilan di atas 32 minggu. Yang terbaik adalah berkonsultasi dengan dokter spesialis kandungan dan kebidanan sebelum Mam menjalani perawatan spa. Dokter akan menilai apakah kondisi kesehatan kandungan memungkinkan Mam menikmati perawatan di spa.

2. Apa saja perawatan spa yang dapat dilakukan Mam?

Pijat

Penelitian yang dilakukan Touch Research Institute, University of Miami School of Medicine menunjukkan bahwa pemijatan saat hamil dapat mengurangi stres, rasa pegal dan nyeri pada otot serta persendian hingga menurunkan risiko depresi. Selain itu, pijat pun dapat membantu melancarkan peredaran darah. Sebelum melakukan pemijatan, komunikasikan dengan terapis yang bersangkutan mengenai umur dan kondisi kehamilan Mam. Terapis yang bersertifikat dan dilatih khusus untuk memijat ibu hamil akan tahu bagian tubuh mana saja yang tidak boleh dipijat atau mendapat tekanan.

Pijat wajah/facial

Titik-titik saraf pada wajah akan dipijat dengan lembut sehingga memberikan efek menenangkan. Dalam informasi kehamilan tentang facial untuk Mam, yang penting untuk diingat adalah kulit wajah Mam menjadi lebih sensitif selama hamil. Jadi, ingatkan terapis untuk menggunakan produk perawatan kulit wajah khusus untuk Mam yang sedang hamil, ya.

Scrub

Saat hamil, kulit Mam akan cenderung lebih kering. Dengan melakukan scrub, sel-sel kulit mati dapat dibuang sehingga kulit menjadi lebih halus dan cerah. Selain cenderung lebih kering, kulit tubuh pada saat hamil juga menjadi lebih sensitif. Terapis yang terlatih di spa khusus ibu hamil akan melakukan teknik scrubbing dengan lembut.

Baca Juga: Tahapan Persalinan dan Prosesnya

3. Apa yang harus diperhatikan Mam sebelum melakukan perawatan spa?

Sebaiknya, pilih spa yang memang dikhususkan untuk ibu hamil. Terapis di spa khusus ibu hamil biasanya telah memperoleh sertifikat pelatihan dari institusi atau asosiasi terapis spa khusus ibu hamil. Selain itu, perhatikan pula produk perawatan spa saat hamil yang digunakan. Pastikan spa yang Mam pilih menggunakan produk perawatan yang aman bagi ibu hamil.

4. Apa yang harus dihindari Mam saat melakukan perawatan spa?

Semua perawatan spa yang berpotensi menaikkan suhu tubuh seperti facial dengan laser, steam, sauna dan mud wrapping harus dihindari selama kehamilan. Suhu panas dalam jenis perawatan tersebut akan meningkatkan suhu tubuh Mam dan membahayakan janin dalam kandungan. Bila Mam berendam air hangat setelah pijat atau scrub, pastikan suhu air tidak melebihi 32°C.

Setelah mengetahui informasi kehamilan ini, sudah tidak ragu lagi untuk melakukan perawatan spa, kan, Mam? Jangan lupa juga untuk merawat diri dan janin dari dalam dengan menerapkan pola makan sehat selama hamil, ya. Bila Mam sehat dan bahagia, si Kecil dalam kandungan pun akan ikut merasakannya.

Bagikan sekarang