Amankah Pijat Hamil dan Apa Manfaatnya? Simak di Sini!

KEHAMILAN TRIMESTER 3

ARTICLE

JUN 29, 2021

Untuk persiapan melahirkan yang baik, salah satu solusi agar Mam bisa kembali rileks, adalah dipijat. Namun, pilih jenis pijat khusus ibu hamil, atau dikenal sebagai prenatal massage.

Pijat untuk ibu hamil merupakan salah satu cara relaksasi yang menyenangkan, dan dapat dilakukan misalnya pada saat Mam dan Pap tengah melakukan wisata babymoon, karena biasanya tempat wisata seperti resort menyediakan fasilitas pijat dan relaksasi seperti spa.

Sebagai ibu hamil, tak jarang Mam sering kali mengalami berbagai keluhan seperti badan terasa kaku dan tidak nyaman, bahkan merasa stress karena berbagai macam hal. Nah, untuk persiapan melahirkan yang baik, salah satu solusi agar Mam bisa kembali merasa rileks dan tenang, adalah dipijat. Namun, pilih jenis pijat khusus ibu hamil, atau dikenal sebagai prenatal massage atau pijat prenatal. Apa saja manfaatnya dan apa yang harus diperhatikan?

Penelitian telah membuktikan, bahwa terapi pijat yang dilakukan pada masa kehamilan dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa cemas, membuat lebih rileks, mengurangi gejala-gejala depresi, meringankan nyeri otot dan nyeri sendi, bahkan dapat membuat Mam menjadi lebih nyenyak saat tidur. Pijat untuk ibu hamil merupakan salah satu cara relaksasi yang menyenangkan, dan dapat dilakukan misalnya pada saat Mam dan Pap tengah melakukan wisata babymoon, karena biasanya tempat wisata seperti resort menyediakan fasilitas pijat dan relaksasi seperti spa.
Nah, jika Mam tertarik untuk melakukan pijat ibu hamil, makaperhatikan poin-poin berikut ini:

Pregnancy Due Date Calculator

Pastikan bahwa terapis pijat Mam memiliki

kualifikasi.

Ini penting, karena pijat untuk ibu hamil hanya boleh dilakukan oleh terapis pijat yang memiliki sertifikasi prenatal massage. Pastikan juga bahwa sang terapis telah memiliki cukup banyak pengalaman dan menangani ibu hamil secara reguler. Agar aman, Mam sebaiknya memilih terapis yang telah memiliki pengalaman pijat ibu hamil sekurangnya selama 3 tahun.

Silakan ‘cerewet’ mengenai posisi badan saat dipijat.

Berbaringlah miring dalam posisi semi berbaring, dan jangan berbaring dalam posisi telungkup. Selain itu bila sudah memasuki trimester kedua, tidak disarankan untuk berbaring terlentang karena rahim yang semakin membesar dapat memberi terlalu banyak tekanan pada pembuluh darah besar yang bertugas membawa darah kembali dari kaki menuju jantung.

Diskusikan terlebih dahulu mengenai kehamilan dan kondisi kesehatan Anda secara umum.

Terapis pijat perlu mengetahui kondisi umum kesehatan, usia kehamilan, serta jika Mamt engah mengalami rasa sakit atau nyeri, atau misalkan Mam pernah mengalami komplikasi atau gangguan kehamilan yang perlu diwaspadai.

Baca Juga: Tahapan Persalinan: Tanda dan Prosesnyahttps://wyethnutrition.co.id/tahapan-persalinan-tanda-dan-prosesnya

Jangan enggan bertanya dan mengeluarkan pendapat.

Mam sebaiknya tidak merasa takut untuk bertanya pada terapis pijat, khususnya mengenai latar belakang pendidikan atau training serta pengalaman mereka. Tanyakan juga mengenai fasilitas atau servis lain yang disediakan untuk ibu hamil. Apabila Mam mengalami rasa tidak nyaman selama sesi pijat, langsung utarakan sejak pertama kali Mam merasakannya, ya.

Jangan melakukan pijat di tempat yang memerlukan persetujuan dokter.

Jika sebuah tempat atau fasilitas pijat menginginkan atau mensyaratkan adanya surat izin dari dokter kandungan sebelum memberi pijat atau servis spa lainnya, anggaplah itu sebagai peringatan agar Anda lebih waspada. Bisa jadi, spa tersebut tidak memiliki terapis yang berkualifikasi untuk melakukan pijat prenatal.

Jangan melakukan pijat di tempat yang tidak menyediakan fasilitas pijat prenatal untuk trimester pertama.

Walaupun kehamilan Mam telah melewati trimester pertama, ketiadaan atau penolakan untuk melakukan pijat bagi ibu hamil trimester pertama bisa jadi merupakan pertanda bahwa para terapis mereka belum melakukan training khusus di bidang pijat prenatal. Jangan pernah melakukan pijat di tempat seperti itu selama masa kehamilan.

Jangan pernah melakukan pijat di bagian perut.

Ini merupakan hal yang sangat perlu diingat. Hindari melakukan pijatan di area perut Mam karena hal ini dapat berakibat lepasnya plasenta (ari-ari) dari tempat menempelnya. Bila ini terjadi Mam dapat mengalami perdarahan di dalam rahim dan nyeri perut serta kontraksi terus-menerus yang berbahaya bagi janin dan bahkan bagi Mam.

Saat ini, servis prenatal massage telah banyak tersedia untuk para Mam, khususnya di kota-kota besar di Indonesia.Ibu hamil yang bahagia dan rileks tentunya akan memberikan dampak yang positif bagi janin dalam kandungan. Happy mommy, happy baby! Selamat menikmati masa persiapan melahirkan dan dipijat ya, Mam. Perbanyak juga informasi seputar kehamilan dengan berkunjung ke sini.

Bagikan sekarang