孕中期文章
文章

懷孕初期腰痠能按摩嗎？按摩的好處與禁忌

5 月 21, 2020

隨著懷孕週數增加，媽媽們可能會經歷各種孕期不適，像是孕吐、腰痠背痛和排便不順等，除了運動可以協助改善，其實懷孕按摩也有助減緩孕期的不適。

懷孕期間能按摩嗎？許多懷孕媽媽可能對懷孕按摩抱持懷疑，認為按摩可能影響到胎兒的健康，但是孕期按摩力道和按摩區域也跟一般按摩有所差異，只要遵守注意事項，懷孕按摩不僅沒問題，也能夠幫助媽媽們放鬆身心。

Author(s): 審稿人 – 廖韻涵醫師

懷孕全期都可以進行按摩，但懷孕初期比較不建議，因為胚胎在這段時期仍處於不穩定的狀態。

懷孕過程和坐月子，大概是會讓很多女性最懶得動的時間。雖然運動可以減輕孕期疼痛，但對於不太喜歡動或是不適合運動的懷孕媽媽來說，按摩也是一個可以有效紓壓和止痛的方式。

懷孕初期腰痠按摩的好處

相信大家多多少少都有按摩的經驗，不管自己簡單地用雙手按壓或推揉痠痛區域，又或是給按摩師服務，按摩之後都會有一種通體舒暢、整個人煥然一新的感覺。

懷孕時按摩也一樣，不但能減少媽媽們的頭痛、腰痠疼痛、背痛和各種關節痠痛外，還能減輕懷孕水腫的問題。研究也指出，懷孕按摩可以提高血清素和多巴胺的分泌量，一掃媽媽們的壞心情，同時降低俗稱「壓力荷爾蒙」的皮質醇濃度。

另外，不少懷孕媽媽的睡眠品質經常受到孕期焦慮和疼痛影響，若嘗試懷孕按摩則能讓妳更容易入睡，而充足且高品質的睡眠，不僅是媽媽們的體力泉源，也是胎兒健康發展的關鍵。



懷孕按摩的方式

瑞典式按摩是最為廣泛且推薦使用的懷孕按摩方式，孕婦在按摩的過程中，通常會採用側躺的方式，避免壓迫到腹部，再透過較輕的力道搭配精油進行按摩，以活絡促進人體淋巴與血液循環。需要特別注意的是，部分懷孕媽媽可能會對某些精油的味道特別敏感，導致子宮宮縮，因此在精油的使用與選擇上，需與專業的芳療師討論再決定。

另外，選擇進行懷孕按摩時，請選擇有專業執照的孕婦按摩師或芳療師，因為人體懷孕之後，為了避免生產出血過多，孕婦的凝血程度會提高，如果按摩方式不當，可能會提高血栓的發生機率。

懷孕初期腰痠可以按摩嗎？

一般來說，懷孕全期都可以進行按摩，但懷孕初期比較不建議，除了因為這是胚胎最不穩定的時期之外，為了避免日後產生糾紛，不少按摩師或芳療師也不接正處於懷孕初期的客人。很多人都會避免在懷孕初期按摩和運動，以免影響到胚胎的發展。



懷孕時的按摩部位

除了前面提過懷孕初期不建議按摩，基本上，懷孕時期並不會造成按摩部位的差異。瑞典式按摩屬於全身性的按摩，如果妳擔心的話，當然也可以提出不要按摩腹部的要求。

而在懷孕中期之後，對孕婦來說，最需要避免用力按壓的部位肯定是肚子。當然受過專業訓練的孕婦按摩師都知道，他們同時也會避免針對穴道按壓，以免造成孕婦宮縮。

哪些孕婦不建議按摩？

如果懷孕媽媽有高血壓(Hypertension)最近有開刀或受傷，或是過去有不成功的懷孕經驗，按摩時可能會有較高的風險，影響到自身與胎兒，因此建議在進行懷孕按摩前，先與醫師討論再決定。



懷孕按摩3大好處

紓壓



增加血清素、多巴胺，讓人保持好心情。

止痛



舒緩腰痛、改善水腫。

助眠



減壓止痛後，可以獲得更高的睡眠品質。

重點摘要：

- 懷孕按摩請選擇有專業執照的懷孕按摩師，另外也不建議懷孕初期進行按摩。
- 懷孕按摩可以減壓、止痛和助眠。

參考

- Massage and Pregnancy – Prenatal Massage. (link)
- Pregnancy Massage. (link)
- Swedish massage. (link)
- Acupressure for inducing labor: What to know. (link)
- The Acupressure Points for Inducing Labor. (link)
- Is massage safe during pregnancy? (link)



立即分享