

lin\_294m4 / March 22, 2013 06:38PM

### [孕婦也能享受舒適按摩？合泰婦產小兒聯合診所專業評估指導](#)

孕婦也能享受舒適按摩？合泰婦產小兒聯合診所專業評估指導

懷孕期間身體的變化往往令許多準媽咪感到不適，如身體水腫、腰痠背痛、四肢水腫、情緒不穩等，因此，多數準媽咪們想進行按摩、SPA放鬆緩和不適卻又擔憂隨之而來的風險。懷孕的婦女能不能進行按摩呢？合泰婦產小兒聯合診所專業醫師表示，在胎兒發展穩定約莫三、四個月之後，經主治醫師評估且在專業指導下進行身體舒緩按摩是可行的方法；由於懷孕期間按摩部位、穴道及力道均會影響母親與胎兒，須注意孕婦按摩與一般美容SPA館所提供的按摩有所區別，應聽從並選擇專業孕婦按摩指導。

合泰婦產小兒聯合診所專業醫師指出，孕婦按摩力道以輕柔為主，最禁忌按到產生明顯痛感，以及儘量避免使用刺激性精油以免引起子宮收縮；按摩穴道應避開特定穴道，如合谷穴、肩井穴、三陰交穴、至陰穴等皆有催生作用，孕期間按摩尤其需特別留意。受眾多上班族喜愛的腳底按摩，則因腳底穴道與身體部位息息相關，懷孕期間應避或者以輕拂溫熱為主。適當而正確地進行孕婦按摩，不僅能產生安胎作用、也能幫助促進血液循環、放鬆情緒、減輕痠痛以及避免孕婦產後過多的脂肪堆積。

孕婦按摩之所以深受眾多準媽咪們關注，除減輕身體上的不舒服，亦能和緩心理情緒。合泰婦產小兒聯合診所專業醫師表示，孕婦身體接觸的按摩接觸時，會降低體內一種會使人分泌壓力荷爾蒙的身神經傳導物質，而使人產生愉悅，全身性的放鬆也有助於寶寶長。美國邁阿密醫學院肢體碰觸研究中心藉由科學化的研究及國際權威期刊的發表，不斷提出按摩、芳療、精油對於孕婦各種身心症狀有明顯的改善與幫助的證明，使得孕婦可以藉由芳療師的幫助，降低妊娠期間的身心壓力。

孕婦按摩好處多，然而需要注意的細節也不可忽略。合泰婦產小兒聯合診所專業醫師再次提醒，懷孕初期三個月及後期兩個月屬於較不穩定時期，應避免進行孕婦按摩；近日合泰親子教室開設孕婦按摩DIY主題獲得廣大迴響，讓準媽咪、準爸爸們在居家生活也能自己動手緩和身理及心理不適；適度而正確的孕婦按摩有利於母親與胎兒，接受主治醫師評估並選擇聽從專業的孕婦按摩指導，讓準媽咪在懷孕過程也能時時享有身心方面的健康舒適。

合泰婦產小兒聯合診所 婦產科 孕婦 孕婦按摩 懷孕

---