

# MINDFUL MAMA

EMBARAZO



MATERNIDAD

*me lo dijo*

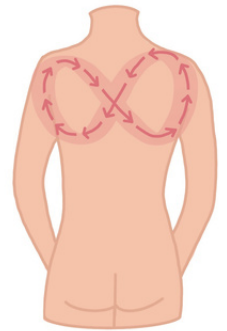


*la matrona*



## 3 Técnica de masaje en cuello y hombros

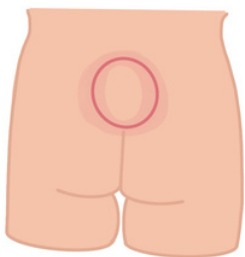
Permite ..... ➔ Aliviar la tensión en la zona durante el parto.



- Colócate en una posición cómoda.
- Acompañante- con las palmas de ambas manos, realiza suaves movimientos circulares alrededor de los omóplatos.
- Vas a trabajar con la respiración, por tanto, asegúrate de realizar movimientos lentos y acompasarlos con la inspiración y espiración.
- A continuación, **dibuja un 8** deslizando las manos entre ambos omóplatos.
- Asegúrate de que el masaje le está resultando agradable y se encuentra cómoda en todo momento.
- Asegúrate de que realizas el masaje con la presión y rapidez adecuadas.

## 4 Técnica de presión sobre el sacro

Permite ..... ➔ Aliviar la tensión y sensación de dolor en la zona



- Colócate en una posición cómoda.
- Acompañante- con las palmas de ambas manos, realiza suaves movimientos en la parte inferior de la espalda, deslizando las manos de un lado de la cadera al otro y **dibujando pequeños círculos**.
- Reposa la palma de tu mano sobre el **hueso sacro** y aplica una ligera **presión** en la zona durante unos segundos.
- Asegúrate de que la presión que ejerces es adecuada y que ella se encuentra cómoda en todo momento.

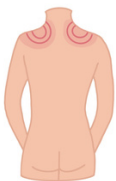
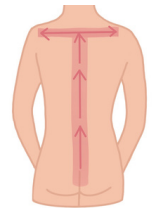


5

## Secuencia de masaje completa

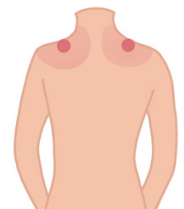
Permite ..... ➔ Proporciona calma, reduce el ritmo de la respiración y alivia presión

- Acompañante-desliza tus manos suavemente a lo largo de la espalda, de abajo hacia arriba y a ambos lados de los hombros, como si **dibujases una letra "T"**. Repetimos esta secuencia x3 veces.

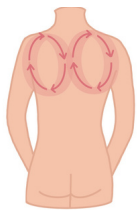


- Con los dedos de la mano **pinza** la **zona del trapecio** (parte superior de los hombros) y sostén la presión durante unos segundos. **Repite x3**

- Ejerce **presión** sobre el punto de acupuntura **GB21** durante unos segundos.



- **Dibuja** de nuevo la **"T"** a lo largo de la espalda y repetimos **x3 veces**.



- Con las palmas de ambas manos, realiza suaves **movimientos circulares** alrededor de los omóplatos y repite **x3 veces**.

- **Dibuja un 8** en la parte posterior del **cuello** y repite **x3 veces**.

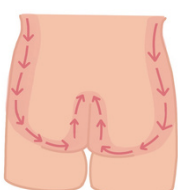
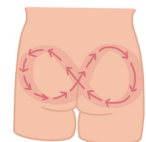


- **Dibuja** de nuevo la **"T"** a lo largo de la espalda y repite x3 veces.



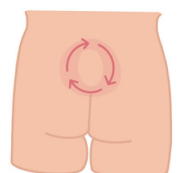
- Ejerce una ligera **presión** en sobre el punto de acupuntura **IG4**.

- Con las palmas de ambas manos, realiza suaves movimientos en la zona sacro deslizando las manos hacia ambos lados de la cadera al mismo tiempo que **dibujas un 8**. **Repite x3**



- Con una mano, **dibuja un corazón** en la zona de los glúteos, justo en la parte superior de la cresta iliaca. Repite en ambos lados **x3 veces**.

- Con una mano, realiza **movimientos circulares** al rededor del hueso sacro.

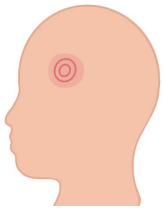
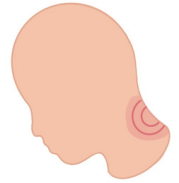


# Técnicas de masaje



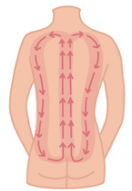
- Ejerce presión durante unos segundos en el punto **V32**.

- Apoya su frente sobre la palma de tu mano para **aliviar el peso** de su cabeza. Con la otra mano, ejerce presión ligeramente sobre la nuca x3 veces.



- Con ayuda de la yema de los dedos **masajea el cuero cabelludo**, realizando movimientos circulares en la zona del temporal (las sienes)

- Repite de nuevo la **"T"** a lo largo de la espalda. Repite el proceso **x3 veces**.



- Desliza las **yemas** de los dedos a lo largo de la **espalda**, de abajo hacia arriba (como si fueras un gato)

- Ahora imagínate que tus dedos son una pluma, que deslizas con suavidad a lo largo de su espalda, de abajo hacia arriba, ejerciendo la mínima presión posible. Repite **x 5 veces**.

