Bovenkant formulierZwangerschapsmassage

**Het laatste trimester van je zwangerschap. Zwanger zijn is bijna ‘normaal’ geworden. Op je werk ben je weer ouderwets aan het haasten en razen (om voor je verlof alles netjes aan kan te hebben). Maar ondertussen maakt ook je lichaam overuren! Hoog tijd voor pas op de plaats met een fijne zwangerschapsmassage.**

Terwijl je buik steeds dikker en zwaarder wordt, ben je druk bezig om op je werk en thuis alles in orde te brengen voor de komst van de baby. Hierdoor heb je niet altijd de tijd en rust om contact te maken met de baby in je buik. Mama en Zo nam plaats op de behandeltafel van Michelle Nijboer. In haar praktijk ‘[Human Balance](http://www.humanbalance.eu)’ geeft zij onder andere massages speciaal voor zwangere vrouwen.

**Contact**
Tijdens een massage kom je even tot rust en kan je lichaam zich helemaal ontspannen. Hierdoor kun je diep contact maken met de baby. De baby in je buik voelt dat je je ontspant en zal hierop reageren. Of door af en toe te schoppen, óf juist door ook te genieten van jouw rust. Een mooi contactmoment tussen jullie tweetjes.

**Human Balance**
[Human Balance](http://www.humanbalance.eu) staat voor de geestelijke en lichamelijke balans van ons menselijk lichaam. Deze balans kan door onder andere stress, ziekte, leefpatroon, blessures of emotionele gebeurtenissen in je omgeving verstoord worden.

**Extra aandacht**
Je rug, het bekken en je schouders krijgen bij een zwangerschapsmassage - omdat er op deze spieren tijdens de zwangerschap steeds meer belasting komt – extra aandacht. Gedurende je zwangerschap kan je lichaam meer vocht gaan vasthouden. De massage kan ervoor zorgen dat het vocht makkelijker wordt afgedreven. Na de massage voel je je in ieder geval een stuk fitter en zijn je spieren meer ontspannen!

**Massage-olie**
Omdat zwangere vrouwen extra gevoelig zijn voor ‘luchtjes’ wordt bij een zwangerschapsmassage meestal een ‘neutrale’ plantaardige olie gebruikt. Als je hier geen last van hebt kan essentiële olie het effect van de massage versterken. Er zijn verschillende soorten olie met ieder een andere uitwerking.

* Lavendel. Deze olie heeft een ontspannende en rustgevende uitwerking op zowel het lichaam als de geest. Deze olie helpt bij klachten als stress, spanningshoofdpijn en slaapmoeilijkheden.
* Citrus. Deze olie verstevigd en verfrist de huid. Door de geur van deze olie ga je je actiever en opgewekter voelen. De olie heeft een goede werking bij vermoeidheid en een winterdip.
* Geranium & zwarte peper. Deze olie is een weldaad bij pijnlijke en verkrampte rug-, nek- en schouderspieren. De geranium zorgt ervoor dat de pijn en kramp verminderen. De zwarte peper stimuleert en verwarmt de stijve spieren.
* Rozen. Bij een ontspannende massage is deze rozenolie heerlijk. De olie is rijk voor de huid waardoor deze soepel en zacht wordt. Daarnaast zorgt de geur ervoor dat je in een harmonieuze stemming komt.

**Voor papa’s**
Ook leert Michelle aanstaande papa’s hoe de pijn in de onderrug door massages verminderd kan worden. Er wordt geleerd hoe je door stevige tegendruk in de onderrug en speciale massagetechnieken de druk op de onderrug kunt verminderen. Deze technieken kunnen ook een grote steun zijn bij weeën in de onderrug tijdens de bevalling.

**Actie**
Een zwangerschapsmassage bij Human Balance kost €40. Voor een workshop partnermassage betaal je €35 per persoon. Als je bij je reservering ‘Mama en Zo’ vermeld krijg 10% korting! [Kijk voor meer informatie op humanbalance.eu »](http://www.humanbalance.eu)