

[comfort zone]

*Se tu mi tocchi con dolcezza  
mi ascolti prima di parlare  
se mi guardi con amore  
lo crescerò ... io crescerò ...*

Bellezza & Benessere  
di Manuela Quaglietta  
Piazza Umberto I, 16  
65010 Nocciano -PE-



Seguici su Facebook

Tel. 085847322

oppure... [www.bellezza-benessere.webnode.it](http://www.bellezza-benessere.webnode.it)

new life



**MASSAGGIO MATERNITY**

## PREMESSA

L'esperienza della gravidanza è un momento magico per ogni donna, e ogni gravidanza è unica e speciale. L'intento è di dare una guida generale in modo da descrivere i cambiamenti, fisici ed emotivi, che ogni donna attraversa in questa fase della vita.

La gravidanza è un periodo meraviglioso che una donna attraversa ma può anche essere un periodo che porta molti disagi e scomodità.

Vogliamo incoraggiarvi a prendervi cura di voi stesse con il programma di maternità che possiamo offrirvi.

## TATTO ...TOCCO ...PELLE

L'ingresso nella vita è caratterizzato dal senso del tatto sin dal momento in cui ci si trova nel grembo materno.

Sappiamo che i primi contatti con le madri incominciano all'inizio della gravidanza.

Ricercatori hanno dimostrato che il contatto è molto importante per la crescita e lo sviluppo della comunicazione e dell'apprendimento.

I primi legami nascono dal contatto fisico, creando le fondamenta per uno sviluppo emotivo ed intellettuale.

Il massaggio prenatale offre al bambino e alla mamma una sensazione di benessere dal momento che la pelle della madre è come se fosse una spia sempre accesa attraverso la quale può ricevere messaggi.

Tutto in uno stato di autostima, sicurezza e confidenza.

## BENEFICI DEI MASSAGGI DURANTE LA GRAVIDANZA

### PSICO-EMOTIVI

- Riduce stress, ansia e sintomi di depressione
- Migliora il sonno
- Favorisce la salute e migliora l'immagine del corpo nella fase dei cambiamenti

### FISICI

#### ◆ LEGAMENTI MUSCOLARI

- Allevia dolori ai legamenti e ai muscoli
- Riduce dolori alla schiena

#### ◆ CIRCOLAZIONE E VIE LINFATICHE

- Migliora le vie linfatiche e la circolazione del sangue
- Riduce la ritenzione dei liquidi e aiuta la rimozione delle tossine dal corpo

#### ◆ PELLE

- Migliora l'elasticità e l'ossigenazione della pelle e dei tessuti sottostanti
- Previene le smagliature

### AFFETTIVO

- Crea un legame profondo tra mamma e bambino

