

تدليك القدمين للحامل بين الفوائد والأضرار

تشكّل زيادة الوزن أثناء الحمل السبب الرئيسي لآلام القدمين، ومرد ذلك إلى ضعف الأربطة والعظام نتيجة اتساع حجم البطن ووزنه وعدم قدرة هذه الأربطة على تحمّل الوزن الجديد. لكن، لحسن الحظ أن هذه المشكلة موقّعة ولا تدوم كل فترة الحمل.

تدليك القدمين للحامل: بين الفوائد والأضرار:

من حيث الفوائد:

- يُسهم في الفصل الأول للحمل في استرخاء ذهن المرأة وجسمها اللذين يزرحان تحت ثقل التوتر الناتج عن مشاعر الأمومة واقترب موعد الولادة.
- يُساعد في الفصل الأول للحمل في محاربة التوتر والتأقلم مع التغيرات الكثيرة التي تطرأ على جسم المرأة في غضون أشهر الحمل التسعة.
- يُسهم في الفصل الأول للحمل في إعادة التوازن الهرموني إلى جسم المرأة، ويبعث فيه الراحة والاسترخاء.
- يُساعد في التخفيف من آلام الظهر والقدمين التي تختبرها المرأة خلال الحمل نتيجة الوزن الكبير الذي تكتسبه عند محيط منطقة البطن.
- يساعد خلال الحمل في حصول المرأة على قسطٍ وافٍ من الراحة نظراً إلى قدرته على محاربة التوتر والتخفيف من آلام القدمين وإعادة التوازن إلى الهرمونات.

من حيث الأضرار:

- تسري معتقدات قديمة بأنّه لا ينبغي لمس كاحلي المرأة الحامل أثناء تدليك قدميها، ومرد ذلك إلى احتواء الكاحلين على نقاط ضغط إبري لا يمكن التعامل معها سوى بطريقةٍ محترفة، وإلا كانت النتيجة عسيرة وتسببت بمضاعفات غير مرغوب بها خلال الحمل.
- يمكن لتدليك القدمين خلال الحمل أن ينشّط النقاط الحيوية في جسم المرأة ويسبب لها بالتالي تقلصات وولادة مبكرة. والجدير ذكره أن القابلة القانونية كانت تستعمل هذه التقنية في ما

مضى من أجل تسهيل مخاضٍ متعسّر.

يبدو أنه من الضروري الاستعانة بمدلّكٍ محترفٍ ومتخصصٍ ليقوم بتدليك قدمي الحامل ويساعدها على نهل فوائده من دون الغرق في لجة مضاعفاته.