

Técnica de Auto-massagem para controle de náuseas e vômitos na gravidez

Para a auxiliar a praticar a auto-massagem deve realizar as seguintes manobras, seguindo as instruções que lhe vão ser dadas.

Sente-se confortavelmente em local calmo e certifique-se de que não existem factores de interferência.

Desligue o seu telemóvel.

1º Desnudar os antebraços

2º Identificar a prega do punho, flectindo-o

3º Colocar os três dedos (indicador, médio e anelar) da mão direita atravessados sobre a face anterior do pulso da mão esquerda, posicionando-os a partir da prega do punho

4º Se os “nós” dos dedos estiverem centrados o local a ser estimulado é facilmente identificável com o polegar por corresponder ao ponto mediano imediatamente acima do bordo do indicador, ou seja na parte média do antebraço.

5º Rodar a mão direita de forma a que fique na continuidade do antebraço esquerdo, mantendo o polegar sobre o ponto a massajar

6º exercer pressão massajando em movimentos repetidos sempre na direcção da ponta dos dedos, contando lentamente até 7 (correspondendo a 7 segundos)

7º parar, fazendo pausa contando lentamente até 2 (correspondendo a 2 segundos)

8º Repetir este ciclo até completar 65 (ou seja durante cerca de 10 minutos.)

Para facilitar aconselhamos a utilizar a seguinte forma de contagem

1,2,3,4,5,6 = 1

1,2

1,2,3,4,5,6 = 2

1,2

1,2,3,4,5,6 = 3

1,2

1,2,3,4,5,6 = 4

1,2

1,2,3,4,5,6 = 5

1,2

1,2,3,4,5,6 = 6

1,2

1,2,3,4,5,6 = 7 ...

1,2

... até 65