

ZWALUWHOEVE

Sauna en Zwangerschap

Een bezoek aan de sauna is lekker ontspannend. Het zou jammer zijn om hiermee te moeten stoppen als je zwanger bent. Dit hoeft echter niet. Maar er zijn wel een aantal dingen waar je rekening mee moet houden.

De eerste 3 maanden

De eerste 3 maanden van de zwangerschap wordt het afgeraden om gebruik te maken van de sauna. Tijdens de eerste 3 maanden is de gevoeligheid van de ontwikkelende foetus voor invloeden van buitenaf het sterkst. Hoge temperaturen zouden meer risico geven op een miskraam en aangeboren afwijkingen, zoals een openrug. Dit is gebleken uit een onderzoek op zwangere dieren. Tevens wordt het afgeraden om een massage te ondergaan in de eerste 3 maanden. Een massage brengt veel teweeg in het lichaam, en tijdens de eerste 3 maanden is er dan een kleine kans op een miskraam.

Sauna

Als u voor uw zwangerschap al gewend was om regelmatig naar de sauna te gaan kunt u dit ook blijven doen na de eerste 3 maanden. Saunabezoek is goed voor hart en bloedvaten en helpt teveel vocht uit je lichaam te zweten. Natuurlijk is het niet goed om tijdens de zwangerschap te overdrijven. Zorg dat je niet te lang in de hitte blijft zitten. Let goed op je lichaam, voel je je niet lekker, duizelig of benauwd ga dan uit de sauna. Het kan voorkomen dat je hartslag en die van de baby iets wordt versneld door de warmte. Maar dit gebeurt ook bij het fietsen, traplopen of andere inspanningen. Dit is echter geen probleem. Gedurende de zwangerschap mag u geen gebruik maken van een infrarood sauna, omdat dit een sauna is met stralingen.

Tevens raden wij als Zwaluwhoeve af om als zwangere vrouw deel te nemen aan een van onze sauna opgietingen. Omdat tijdens de opgieting uw lichaam hard moet werken, en uw bloed ook dunner wordt. Dit wordt echter ook vermeld bij de opgieting zelf.

Pakking:

Tijdens de zwangerschap kunt u ook nog genieten van de pakkingen die wij geven. Wij geven alleen geen Algenpakking tijdens de zwangerschap, maar veder kunt u alle andere pakkingen ondergaan.



ZWALUWHOEVE

Massages:

Tijdens de eerste 3 maanden geven wij geen massages. Na de 3 maanden wordt u ontspannend gemasseerd door onze masseur. U wordt heel rustig met weinig druk gemasseerd, zodat u lekker kunt ontspannen. Geef het wel aan bij uw reservering of bij het inchecken dat u zwanger bent.

Hot Stone massage

Zwaluwhoeve geeft geen Hot Stone massages aan vrouwen die nog in de periode van de eerste 3 maanden van hun zwangerschap zijn. De laatste 3 maanden geven wij ook geen Hot Stone massage. Tussen die maanden door kunt u wel volop genieten van de Hot Stone massage.

Een heerlijke ontspannen massage

Wij geven u als alternatief een lekker ontspannen lichaamsmassage. Dit wordt uitgevoerd met lichte druk zodat er zo min mogelijk afvalstoffen vrij komen, en het meer een massage is voor de ontspanning van u en uw baby.

Tips:

- Ga niet langer dan 10 minuten in de sauna
- Geef van te voren bij de receptie aan dat u zwanger bent, vanwege de eventuele behandelingen
- Luister naar uw lichaam, als u zich in een sauna niet goed voelt eruit gaan
- Het is niet aan te raden als u geen/weinig ervaring heeft met de sauna tijdens uw zwangerschap dit uit te proberen
- Op het einde van de zwangerschap (de laatste 4 à 6 weken) is enige voorzichtigheid bij het nemen van een dompel- of dubbelbad aan te raden, omdat er al enige ontsluiting kan zijn en de kans op infectie zou kunnen toenemen.
- Wij adviseren de eerste 3 maanden geen bezoek te brengen aan de sauna of een massage te ondergaan.



WELLNESSRESORT