

Massage som behandling i samband med barnsbörd (Eva Nissen)

- Dämpa smärta och oro
- Lindra depression
- För att förbättra samspelet mellan mor och barn



Olika typer av massage som används vid barnafödande

- Taktil massage/beröring
- Omväxlande kraftig massage och strykningar av kroppen i bestämd ordning
- Strykande rörelser över bröstet-magen
- Akupressur (smalbenet SP6)
- Ismassage (tumgreppet, LI4 eller hoku)

Massage: När? Av vem?

- Massage ges upprepade gånger under graviditeten
- 10-40 minuters pass
- Under enstaka värkar
- Under förlossningens olika skeden
- Ges av massör eller partner

Massage mot smärta och oro i samband med barnafödande

- Fem randomiserade studier med massage med primärt syfte att lindra smärta
- En randomiserad studie med akupressur
- Studierna har 28-90 deltagare
- Jämförelsegrupper har varit normalvårdads-/eller grupper med progressiv avslappning
- I akupressurstudien har akupressur jämförts med beröring i samma punkt (SP6)

Instrument

Smärta

-VAS/PPI

-Mac Gills pain questionnaire
(affektiva och sensoriska
beskrivningar)

Beteendeobservationer (PBI)

Oro

-VASA

-STAI -20 påståenden om aktuell oro

Viktigaste resultat

- Massage minskar smärta och oro i samband med förlossningen
- Smärtan ökar med förlossningens framskridande, men ökar mindre i latensfas och under öppningsskede i massagegruppen
- Upplevelsen blir bättre om partnern involveras
- Akupressur minskar smärtan och kortar förlossningstiden

Massage för att minska depressiva symtom under graviditet och spädbarnstid

- Fyra randomiserade studier för att primärt studera förändringen i depressiva symtom
- Urval 34-84 deprimerade mammor (screening), i en studie deltog partners
- Massage jämfördes med avslappningsövningar samt deltagande i stödgrupper
- Massera/observera sitt masserade spädbarn

Instrument

- Depression
 - CES-D (själrapporterad upplevelse senaste veckan)
 - POMS (mäter humör just nu med 15 adjektiv som skattas)
 - EPDS (10 påståenden som skattas)
- Barnets beteende
 - Videoobservationer
 - BNBAS

Viktigaste resultat

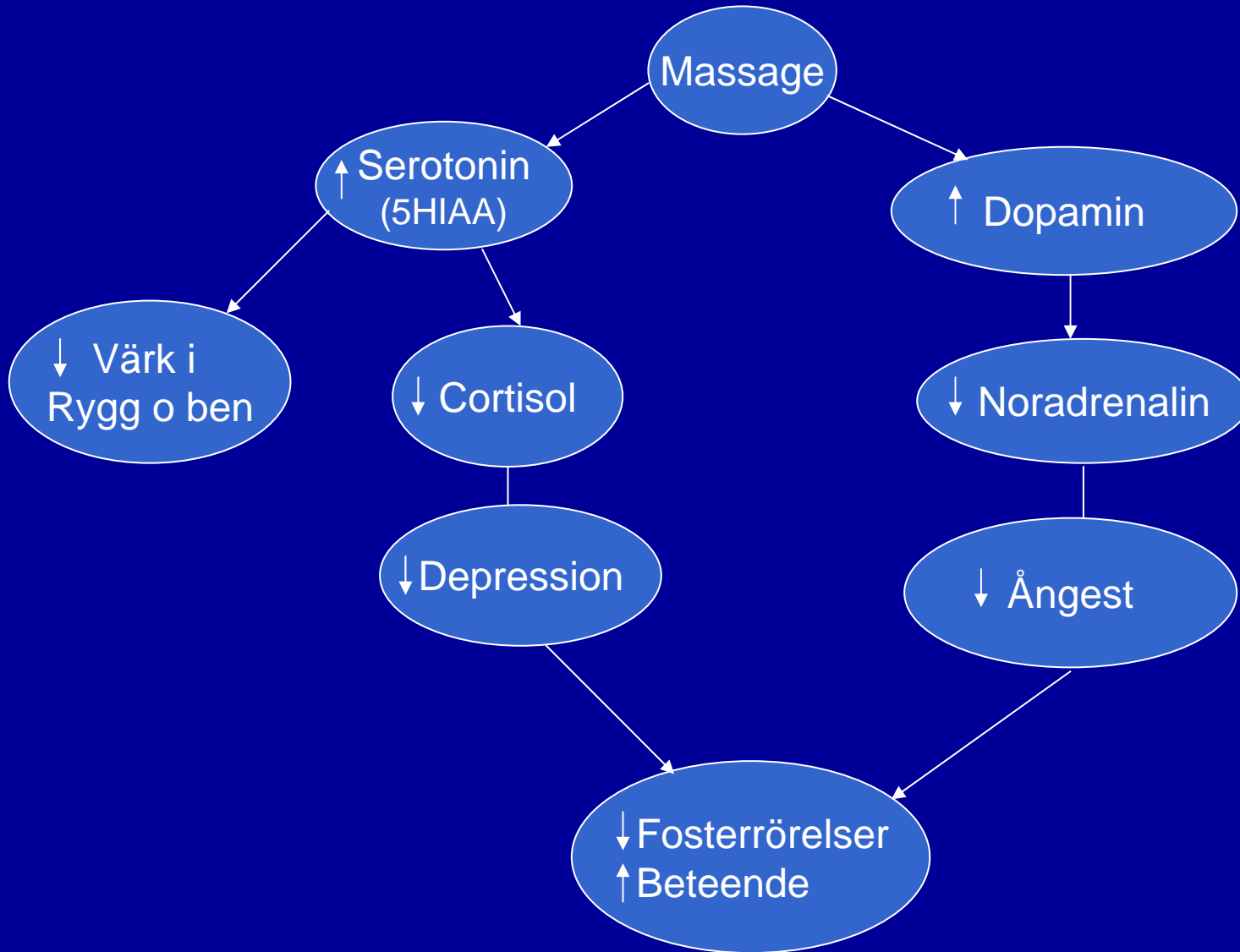
- Sinnesstämningen förbättras under observationstiden (II:a-III:e trimestern)
- Relationen till partnern förbättras
- Interaktionen med barnet förbättras av spädmassagen under observationstiden (1 g/v i 5 v)
- Barnets interaktiva beteenden förbättras

Vad kan ligga bakom effekterna?

Förändringar i HPA axeln

Aktivering av det oxitocinerga systemet

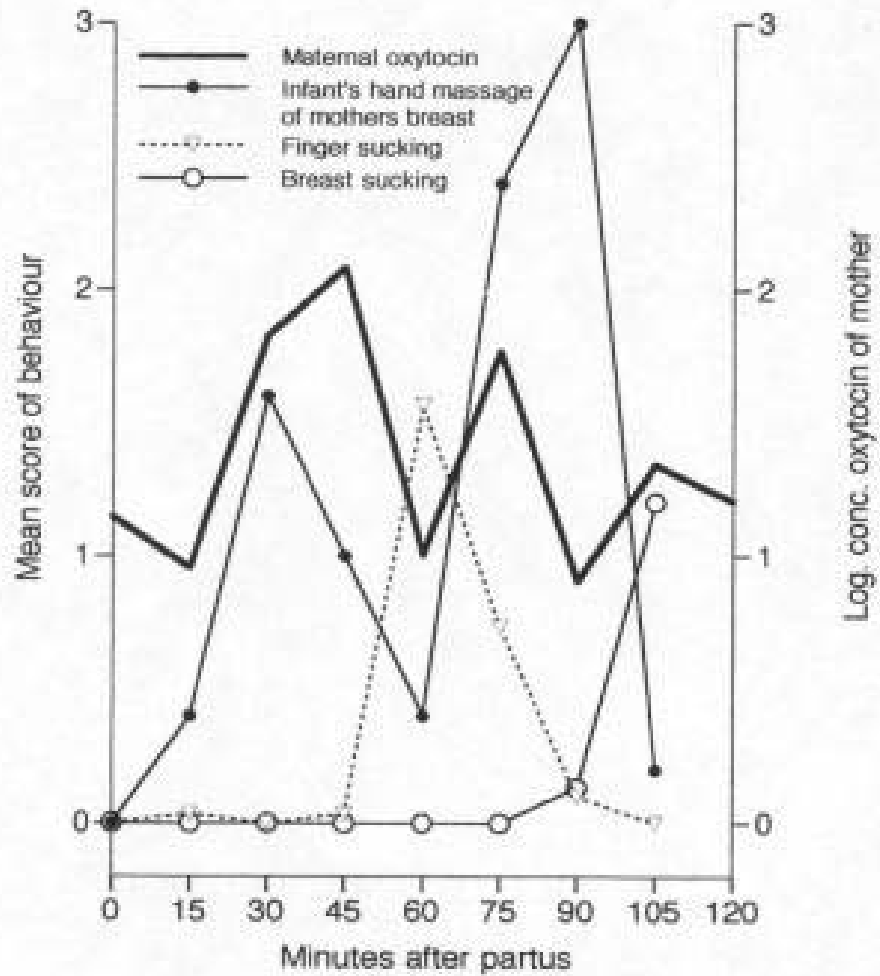
Förändringar i HPA-axeln (Field et al 2004)



Aktivering av det oxytocinerga systemet bidrar till



- **Lugn och välbefinnande** (Uvnäs-Moberg, 2001)
- **Öppnar upp för interaktion** (Uvnäs-Moberg 1990, Nissen 1998)
- **Höjer smärtröskel** (Gintzler 2001, Lund 2002)
- **Bättre tillväxt** (Uvnäs-Moberg 1995)







Lite funderingar

- Det behövs fler specifika studier när det gäller typ av beröring och kroppsdel som berörs
- Viktigt att involvera partnern i massagen
- Skulle massage under latensfasen kunna förkorta förlossningen?
- Skulle massage kunna leda till större öppenhet och fokusering på det nyfödda barnet?