

Wskazania



- 1 Upewnij się, że Twoja blizna jest zagojona
- 2 Wstrzymaj się z powrotem do współżycia. Zanim nie udasz się na kontrolę popołogową do ginekologa prowadzącego ciążę (zazwyczaj ok 6 tygodni)

- 3 Obejrzyj w lusterku swoje krocze, upewnij się, że blizna jest zagojona, i że nie wystają z niej nici albo luźno wisząca tkanka, która wymaga zagojenia
- 4 Unikaj mobilizacji jeśli masz jakies zaczerwienienie czy opuchnięcie



Przygotowanie



- 1 Krótkie, gładkie paznokcie
- 2 Muzyka relaksacyjna
- 3 Jedna lub dwie świececzki

- 4 Użyj Twojego ulubionego lubrykantu (W moim przypadku to olej kokosowy)
- 5 Zastosuj dużą ilość lubrykantu na swój czubek palca

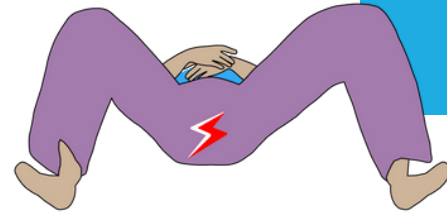
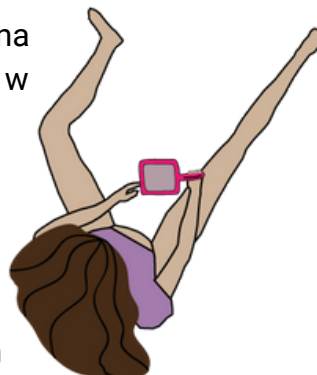


Praktyka

- 1 Spójrz na siebie w lusterku
- 2 Lekko dotknij swojej blizny. Jeśli powoduje to ból lub "spinasz się", ćwicz głębokie oddychanie, aż ból ustąpi, a napięcie się zmniejszy
- 3 Delikatnie przesuwaj tkankę na boki, w górę i w dół, okrężnie w jedną i drugą stronę

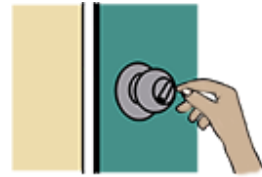


Zatrzymaj się, jeśli masz stały ból lub krwawienie.



Prywatność

- 1 To jest czas dla Ciebie, żeby zająć się sobą
- 2 Ustal czas mobilizacji blizny, wtedy kiedy nie będziesz rozpraszana
- 3 Zamknij drzwi i skup się na sobie



Pozycja



- 1 Wyłącz "dno miednicy" poprzez odchylenie się
- 2 Wyłącz mięśnie bioder, podpierając nogi

- 3 Moje ulubione miejsce to leżenie w wannie - ciepła woda to bonus!



Praktyka

- 4 Zwracaj uwagę na wszelkie kierunki lub obszary, które są "ciasne" lub bolesne
- 5 Stopniowo zwiększaj ciśnienie, tak aby nie było ono bolesne
- 6 Może zająć potrzeba utrzymania rozciągnięcia przez 15-60 sekund, aby pozwolić się tkance uwolnić i zmiękczyć
- 7 Gdy będziesz w stanie wykonać to z głębokim uciskiem we wszystkich kierunkach, spróbuj włożyć palec do kanału pochwy.

Powtórz kroki 1-5 powyżej.