

Vorsichtsmaßnahmen



- 1 Versichere Dich, dass dein Gewebe geheilt ist
- 2 Warte, bis du von deinem Frauenarzt die Freigabe für Geschlechtsverkehr hast (meistens nach 6 Wochen)

- 3 Nimm einen Spiegel und überprüfe, ob deine Narbe geheilt ist und du keine Krusten oder wunde Stellen hast, die noch offen sind

- 4 Mach noch keine Massage, wenn Du Hautprobleme hast, wie z.B. Ausschlag oder Schwellung



Vorbereitung



- 1 Kurze, glatte Fingernägel
- 2 Entspannende Musik
- 3 Kerzenlicht

- 4 Dein Lieblingsgleitmittel, z.B. Kokosnussöl

- 5 Gib eine großzügige Menge auf deine Fingerspitze



Ausführung

- 1 Schau deine Narbe mit einem Spiegel an
- 2 Berühre vorsichtig deine Narbe. Wenn das Schmerzen auslöst oder du dich verkrampfst, dann atme in Ruhe tief durch, bis der Schmerz nachlässt und die Verspannung sich wieder löst

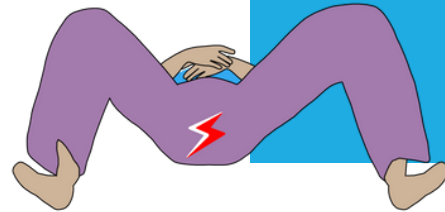


- 3 Bewege sanft die Narbe nach rechts und links, nach oben und unten, massiere sie mit kleinen kreisenden Bewegung mit und gegen den Uhrzeigersinn



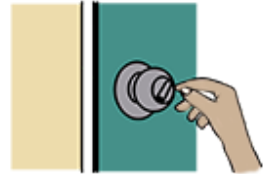
Stop: hör auf mit der Behandlung wenn du andauernde Schmerzen oder Blutungen hast!

NARBENMASSAGE NACH DER GEBURT



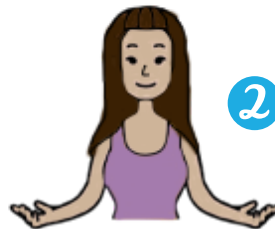
Privatsphäre

- 1 Du brauchst Zeit für Dich alleine
- 2 Nimm es dir dann vor, wenn du am ehesten ungestört bist
- 3 Schließ die Tür ab



Lagerung

- 1 Entspanne den Beckenboden indem du dich hinlegst
- 2 Entspanne die Hüftmuskulatur indem du deine Beine hochlegst



- 3 Die Badewanne ist ein schöner Platz dafür - das warme Wasser entspannt zusätzlich



Ausführung

- 4 Achte auf alle Richtungen oder Bereiche die schmerzhaft oder fest sind
- 5 So lange es nicht weh tut, kannst du den Druck langsam erhöhen
- 6 Manchmal muss man eine Dehnung für 15-60 Sekunden halten bis die Spannung nachlässt
- 7 Wenn du in der Lage bist, die Prozedur mit tiefem Druck in alle Richtungen auszuführen, kannst du versuchen deinen Finger in deine Scheide einzuführen

Wiederhole die Schritte 1 - 5