

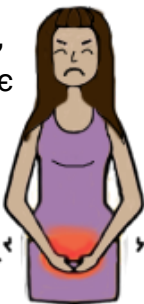
Попереджувальні заходи



- 1 Переконайтеся, що ваша тканина зажила
- 2 Зачекайте, поки ваш лікар не надасть дозвіл на вагінальний статевий акт (зазвичай після 6 тижнів)

- 3 Візьміть дзеркало і переконайтеся, що ваш шрам зажив, та у вас немає скоринки або тканин, які ще не загоїлися

- 4 Не робіть масаж, якщо у вас є такі проблеми зі шкірою, як висипання або набряк



Підготуйтеся



- 1 Короткі, гладкі нігті
- 2 Розслаблююча музика
- 3 Свічка або дві

- 4 Ваш улюблений засіб для змазки (мій улюблений - кокосове масло)

- 5 Нанесіть велику кількість засобу на кінчик пальця



Практика

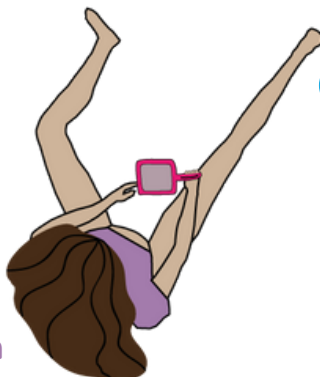
- 1 Погляньте на себе за допомогою дзеркала
- 2 Злегка торкніться свого шраму. Якщо це завдає вам болю, або ви відчуваєте напруження, використовуйте глибоке дихання, поки біль не зменшиться і напруга зникне



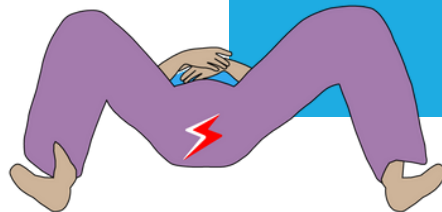
- 3 Обережно рухайте тканини в сторони, вгору і вниз, по колу за годинниковою стрілкою та проти

 **Зупиніться, якщо ви відчуваєте постійну біль або у вас кровотеча.**

 @mypelvicfloormuscles myPFM.com

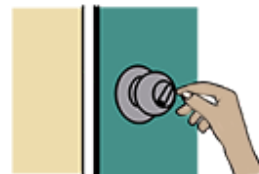


ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ МАСАЖ



Конфіденційність

- 1 Приділіть цей час саме для ВАС
- 2 Сплануйте його таким чином, щоб вас ніхто не потурбував
- 3 Зачиніть двері



Позиція



- 1 Розслабте м'язи тазового дна, лежачи
- 2 Розслабте м'язи стегон, підтримуючи ноги

- 3 Моє улюблене місце - лежати у ванні - тепла вода - бонус!



Практика

- 4 Звертайте увагу на будь-які ділянки, які напружені або відчувається біль
- 5 Поступово збільшуйте тиск, але таким чином, щоб не було болісно
- 6 Можливо, вам доведеться затримати натискання на 15-60 секунд, щоб ділянка розслабилась і пом'якшала
- 7 Як тільки ви навчитеся робити це з глибоким натиском у всіх напрямках, спробуйте ввести палець у ваш вагінальний канал

Повторіть кроки 1-5 вище.