

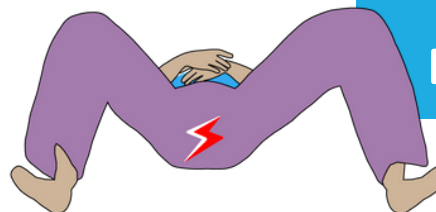
Opozorila



- 1 Prepričaj se, da so tkiva zaceljena
- 2 Počakaj do poporodnega pregleda pri ginekologu (najpogosteje okoli 6 tednov po porodu), kjer izveš, ali je varno začeti s spolnimi odnosi

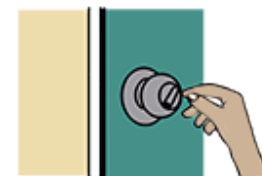
- 3 Vzemi ogledalo, da ugotoviš, ali je tvoja brazgotina v celoti formirana in ni nikjer tkiva, ki ni zaceljeno

- 4 Izogibaj se te tehnike v kolikor imaš težave s kožo kot sta koprivnica ali oteklina



Zasebnost

- 1 To je čas ZATE, da 'poskrbiš zase'
- 2 Načrtuj ta čas za takrat, ko je najbolj verjetno, da te nič ne zmoti
- 3 Zapri in zakleni vrata



Pripravi se



- 1 Kratke, zaobljene nohte
- 2 Sproščujoča glasba
- 3 Sveča ali dve

- 4 Tvoj najljubši lubrikant
- 5 Nanesi obilno količino lubrikanta na konico prsta



- 1 Sprosti medenično dno s položajem naklona
- 2 Sprosti mišice stegen s podporo nog

- 3 Priljubljen prostor je podprto sedenje v kadi – topla voda je dodatek!



Izvedba

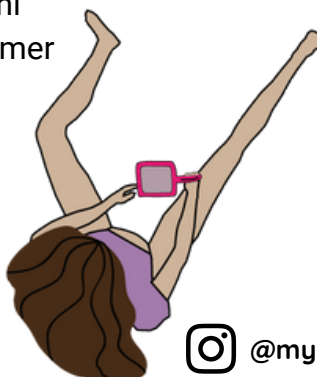
- 1 Oglej se s pomočjo ogledala
- 2 Nežno se dotakni brazgotine. Če ti to povzroča bolečino ali napetost, vadi zavestno dihanje dokler bolečina ne izgine in napetost ne popusti



- 3 Nežno premikaj tkivo od strani v stran, gor in dol, v krogih v smer urinega kazalca in nasprotno



Prenehaj, če opaziš bolečino, ki ne poneha ali krvavitev.



- 4 Zavej se vseh smeri - je premik otežen ali boleč?
- 5 Postopno povečaj moč pritiska, dokler jo preneseš in ti ne povzroča bolečine
- 6 Lahko, da boš morala razteg zadržati 15-60 sekund, da napetost popusti in se tkivo zmechča
- 7 Ko zmoreš narediti naštetto z globokim pritiskom, ki ne povzroča bolečine, v vseh smereh, poizkusi vstaviti prst v nožnico

Ponovi korake 1-5 naštetto zgoraj.

