

Μασάζ Περιναίου στην Εγκυμοσύνη

Μία απλή, προαιρετική τεχνική από τις τελευταίες εβδομάδες της κύησης, που μπορεί να βοηθήσει το περίνεο να εξοικειωθεί με την πίεση και τη διάταση του τοκετού.

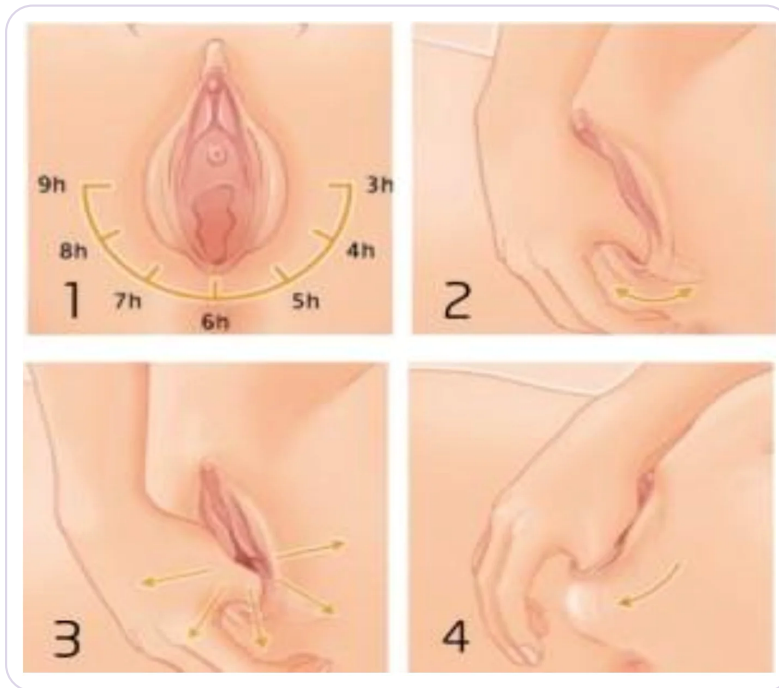
35 Πότε και πόσο συχνά;

Από τις 35 εβδομάδες και μετά. Περίπου 5 λεπτά κάθε φορά, καθημερινά ή όσο συχνά σας είναι άνετο.

✓ Τι μπορεί να προσφέρει;

Μπορεί να μειώσει την πιθανότητα περινεοτομής και περινεϊκού τραύματος που χρειάζεται ράμματα, κυρίως στην πρώτη κολπική γέννα. Δεν εγγυάται ότι δεν θα υπάρξει ρήξη.

Η τεχνική με μία ματιά



Οι κινήσεις γίνονται στο κάτω μισό της εισόδου του κόλπου, απαλά προς τα κάτω και τα πλάγια.

Πώς γίνεται

1 Πριν ξεκινήσετε

Πλύνετε καλά τα χέρια, κρατήστε τα νύχια κοντά και βρείτε άνετη ημικαθιστή θέση. Χρησιμοποιήστε μικρή ποσότητα απλού λιπαντικού χωρίς άρωμα.

2 Τοποθέτηση

Εισάγετε απαλά έναν ή δύο αντίχειρες περίπου 2-3 εκ. μέσα στον κόλπο.

3 Ήπια διάταση

Πιέστε απαλά προς τα κάτω και λίγο προς τα πλάγια, μέχρι να νιώσετε ήπια τάση ή κάψιμο. Κρατήστε για περίπου 1 λεπτό.

4 Κίνηση σε σχήμα U

Κάντε αργές κινήσεις στο κάτω μισό της εισόδου του κόλπου, από τη μία πλευρά προς την άλλη, αναπνέοντας αργά και χαλαρώνοντας το πυελικό έδαφος.

! Πότε να ΜΗΝ κάνετε μασάζ περιναίου

Μην το κάνετε εάν έχουν σπάσει τα νερά, υπάρχει κολπική λοίμωξη ή ενεργός έρπης, ανεξήγητη αιμορραγία ή σας έχει δοθεί οδηγία να αποφεύγετε κολπική επαφή/εισαγωγή.

Σταματήστε αν υπάρχει έντονος ή οξύς πόνος. Ήπια τάση ή αίσθημα καύσου είναι αναμενόμενα. Το μασάζ είναι προαιρετικό - αν δεν σας είναι άνετο, δεν είναι απαραίτητο να το κάνετε.