

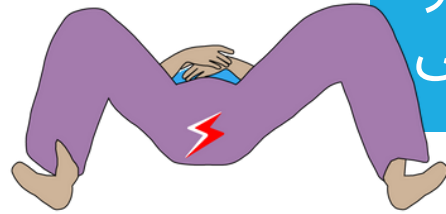
احتیاطات

۱ مطمئن شوید که بافت شما ترمیم یافته باشد

۲ تا زمانی که پزشک معالجه شما اجازه رابطه ی جنسی بدهد صبر کنید. (معمولا حدود هفته ۶ پس از زایمان)

۳ با یک آینه بررسی کنید که زخمتان بهبود یافته باشد و هیچ پوسته ی زخم و یا بافت ترمیم نشده ای که تا به حال بسته نشده باشد، وجود نداشته باشد

۴ در صورت وجود هر گونه قرمزی یا تورم از ماساژ دادن اجتناب کنید

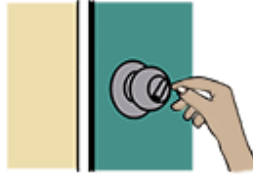


حریم شخصی

۱ این زمانی است که صرفا برای خودتان است

۲ زمانی را انتخاب کنید که مزاحمتی برایتان ایجاد نشود

۳ در را ببندید و قفل کنید



وضعیت قرارگیری

۱ عضلات کف لگن خود را با حالت لم دادن غیر فعال کنید

۲ عضلات لگن خود را با ساپورت ساقهایتان غیر فعال کنید

۳ مکان مناسب برای حالت لم دادن داخل وان پر از آب گرم است



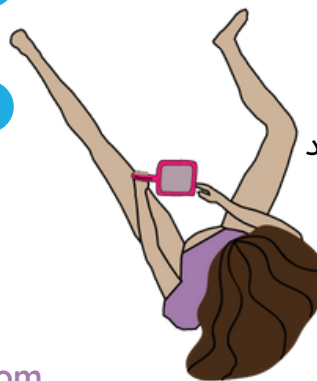
تمرین

۱ با یک آینه به واژن خود نگاه کنید

۲ به آرامی جای زخم خود را لمس کنید. اگر لمس دردناک بود و یا شما را ناراحت کرد، چند نفس عمیق بکشید تا درد و ناراحتی کم شود

۳ به آرامی بافت اطراف زخم را به طرفین، بالا و پایین، به صورت حلقوی در جهت ساعت گرد و پاد ساعت گرد حرکت دهید

در صورت درد مداوم و یا خونریزی این کارها را متوقف کنید



۱ ناخنهایتان را کوتاه کنید

۲ موزیک آرامش بخش

۳ یک یا چند شمع روشن کنید

۴ از یک روغن روان کننده استفاده کنید (مانند روغن نارگیل)

۵ مقداری از روغن روان کننده را روی نوک انگشت خود بزنید



۴ مواظب مناطق و مسیرهای سفت و دردناک باشید

۵ به آرامی فشار خود را تا حد تحمل و بدون ایجاد درد بیشتر کنید

۶ ممکن است نیاز به کشش به مدت ۱۵ تا ۶۰ ثانیه برای آزاد سازی و نرم شدن بافت داشته باشید

۷ زمانی که توانستید این کار را با فشار عمقی و در همه ی جهتها انجام دهید، سعی کنید انگشت خود را پارد واژن کنید

موارد بالا را ۱ تا ۵ بار انجام دهید