


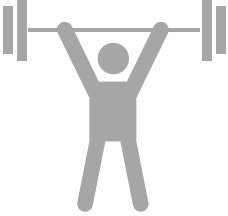
# Ere idaraya fun jijo wale awon eya ara igege'di

## Awon nnkan t'ama ro k'ato beere ere idaraya

	<p><b>AYEWO GH +PB</b></p>	<p>GH + PB je l'ara awon ayewo POPQ. O maa je k'amo bi fascia se da si. Beere lowo awon dokita re fun, k'ode ma yewo l'oore k'oore.</p>
	<p><b>ILEPA META T'OKO SILE</b></p>	<p>Kini ilepa meta t'ofe se pelu ere idaraya? Ko sile, k'ode ma wo bi osense. Se atunse re t'oba ti se t'abi t'oba fe se nnkan mi.</p>
	<p><b>B'ASE DINKU TÍTÈ</b></p>	<p>Atilehin l'ati isale gbodo ba atilehin l'ati oke side. O maa nda k'ayan b'ase ma ti awon eya ara lehin ati iru atilehin t'ama fun awon eya ara yi, óse kóko fun àseyórí atilehin.</p>
	<p><b>ASO ATILEHIN TÌTA</b></p>	<p>Awon aso atilehin tita maa nti perineumu ati àwon ojú ara abé lehin. A le wo won s'ori aso t'abi k'awo won lasan fun atilehin.</p>
	<p><b>ATILEHIN L'ATI INU</b></p>	<p>Awon nnkan atilehin inu maa n se atileyin fun awon ògiri furo obo lati dena isokale ògiri obo. Awon nnkan yii leje ohun ti dokita fun eniyan t'abi eyi ti a le ra fun ara wa.</p>
	<p><b>AWON NKAN INU EYA ARA</b></p>	<p>Ere idaraya pelu apo ito t'abi apo igbe t'o kun maa fi títè s'ori awon isan igege'di. Ti awon apo yii ba s'ofò, o maa nmu irorun SI tite.</p>
	<p><b>E ROO OKÀN</b></p>	<p>A dá ara ki o gbéra. Gbígbe ara daa fun jijo wale awon eya ara igege'di. Mo wipe o le gbe ara laise ilodi tabi ipalara fun ara re. O LE SE!</p>

# Exercise for Prolapse

## Awon Ilana ere idaraya Méje

	<p><b>LILOSIWAJU PELU GIRAVITI</b></p>	<p>Bere l'ati ipò ti giraviti se ìrànwo pelu ibàdí re ki o ga ju okan re lo. L'ati ibe, tesiwaju pelu ipò tí giraviti deena. Eyi daa fun awon eniyan pupo bi won se nko l'ati dékùn títè</p>
	<p><b>ITESIWAJU PELU ERE IDARAYA LILE</b></p>	<p>Bibere pelu awon ere idaraya ti ipa won ko le bii ka luwe ninu odo omi inu ile t'abi wiwa Keke lai kuro lojukan, ki o wa tesiwaju si awon ere idaraya ti ipa won po ma njeki awon eniyan pupo ri llepa ere idaraya won se.</p>
	<p><b>IDANILEKO AWON ISAN ILE IGEGE'DI</b></p>	<p>Idanileko fun awon lan igege'di l'ati SE ohun t'o ye ni akoko se pataki. Awon nnkan bi ka mu ara duro, ifunpo to ya, isakoso ati didera se koko fun aseyege.</p>
	<p><b>IDANILEKO ERE IDARAYA ONÍJÓ</b></p>	<p>"O kere julo, se ere-idaraya oníjó ti ko gara ju ti ko si kere ju fun bi iseju 150 t'abi ere idaraya t'o le fun iseju 75 t'abi mejeeji ni ose kan".</p>
	<p><b>IDANILEKO ERÉ IDARAYA O LÓKUN</b></p>	<p>Se afikun awon ere idaraya t'o le die si e yi ti o gara pupo fun okun isan (bi k'a fa nnkan to le t'abi gbe eru to nipon) ni okere julo ojo meji ninu ose. O seese lati gbe eru to nipon pelu jijo wale!</p>
	<p><b>IDANILEKO GBÍGBÉ ARA</b></p>	<p>Irin daa laara! Ati maa gbe ara da fun awon igun ara l'ati sii daadaa , o si ma ndena ara gigantic ati across eya ara ti ole ma sele di e di e. Nina ara ma n dékun ipalara.</p>
	<p><b>IDANILEKO FUN SÍSE</b></p>	<p>Ti awon ise ojojumo ba wa ninu ere idaraya maa njeki a le ni okun ati ipa Lori isokale eya ara (prolapsi) ninu aye tooto!</p>