

Masáž hráze zvyšuje elasticitu pokožky perinea, usnadňuje její natažení během porodu a pomáhá předcházet natržení při porodu.

POSTUP PŘI MASÁŽI HRÁZE:

Uložte se do pohodlné polohy na následujících 10 minut a ujistěte se, že máte ruce čisté a nehty ostříhané.

- 1.** Malými krouživými pohyby masírujte obě strany vulvy k zahřátí tkáně.
- 2.** Vložte palec nebo prst 1-3 cm do vagíny. Jemně natáhněte tkáň při vstupu do vagíny, držte ji mezi palcem a ukazováčkem.
- 3.** Masírujte do polohy odpovídající 6 hod. na ciferníku do polohy 3 hod., následně od polohy 6 hod. do polohy 9 hod. Zaměřte se na oblast při vstupu do vagíny. Nespěchejte a zopakujte postup na obou stranách 3x až 4x. Pracujte s tkání jemně, ale s dostatečnou razancí.
- 4.** Dokončete jemným natahováním směrem ven v polohách pro 5 a 7 hod., vždy vydržte v dané poloze 30-45 sekund. Rovněž natáhněte případnou zjizvenou tkáň po předchozích porodech.