

Monika

Czy masaż krocza jest również bezpieczny w przypadku skracającej się szyjki?

Tak, w masażu krocza nie docieramy do szyjki macicy. Jesteśmy wyłącznie na mięśniach. Warto rozpocząć masaż dopiero od 36t.c. Oprócz tego ważne są również pozycje odciążające mdm.

Agnieszka

Czy masaż wewnątrz pochwy jest lepszy niż masaż na zewnątrz?

Masaż powinien być wykonany zarówno zewnątrz i wewnątrz. Początkowo przygotowujemy krocze od zewnątrz – globalnie, następnie przechodzimy do m. środka ścięgniętego, który opracowujemy zarówno zewnątrz jak i wewnątrz.

Ewelina

Czym smarować krocze podczas masażu ?

Początkowo wykonujemy masaż krocza na sucho, bez poślizgu (nie chcemy masować skóry tylko tkanki położone głębiej). Po masażu można natłuścić okolicę krocza olejkami w celu natłuszczenia uelastycznienia tkanek.

Ewelina

Jakie są przeciwwskazania do masażu krocza?

Głównym najważniejszym przeciwwskazaniem jest infekcja intymna. Jeżeli pojawiają się jakiegokolwiek wątpliwości najlepiej skonsultować sprawę z lekarzem prowadzącym ciążę/ poród.

Agnieszka

Co zrobić, gdy masaż krocza boli?

Masaż krocza nie powinien być bolesny. Dochodzimy wyłącznie do granicy dyskomfortu. Jeżeli przy niewielkim docisku pojawia się ból, dodatkowo, występuje również ból w czasie współżycia warto udać się do fizjoterapeuty na dokładne badanie. Być może jest problem ze zbyt napiętymi mięśniami dna miednicy.

Monika

Jakie olejki do masażu Pani poleca?

Najlepiej pochodzenia roślinnego np. olejek z wiesiołka/słodkich migdałów/awokado

Ewelina

W jakiej pozycji najlepiej wykonywać masaż mięśni dna macicy ?

Wygodnej dla siebie. Można oprzeć jedną nogę wyżej np. na wannie/krześle/brodziku i wykonać masaż w tej pozycji.

Natalia

Czy przed wykonaniem pierwszego masażu krocza należy zapytać lekarza o przeciwwskazania?

Jeżeli ciąża przebiega prawidłowo, nie ma żadnych niepokojących objawów można wykonać masaż krocza od 34-36 t.c. W razie wątpliwości zawsze warto zapytać lekarza.

Agnieszka

Jak wchodzić i schodzić z fotela ginekologicznego?

Najlepszą pozycją do wstawiania/kładzenia się jest pozycja bokiem. Jeżeli jest to niewygodne/niemożliwe, przesuwamy się pośladkami oraz całym ciałem jak najbliżej krawędzi łóżka i powoli wstajemy.

Agnieszka

Czy zaczynając od masażu na zewnątrz, i potem przechodząc do środka, nie wprowadzimy do pochwy jakichś bakterii?

Przed masażem należy najlepiej oczyścić miejsce masowane - krocze (wziąć prysznic) oraz umyć ręce. Dopiero wtedy wykonujemy masaż.

Jeżeli jest skłonność do infekcji rezygnujemy z masażu na rzecz innej pracy z kroczem (pozycje odciążające, świadome rozluźnianie mdm z oddechem, dobrze dobrana aktywność fizyczna)