

Juhend lahkliha massaaži tegemiseks

Lahkliha on piirkond ja lihaskude mis asub anuse ja tupe vahel. Sünnituse ajal lahkliha venib ja sageli rebeneb. Üks võimalus, mis võib aidata rebenemist vältida, on lahkliha venitamine ja massaaž alates 34. nädalast või paar nädalat enne sünnituse tähtaega. Samuti näidavad uuringud, et lahklihamassaaž vähendab rebendite esinemist ja episiootomia vajadust ning muudab sünnitusest taastumise sujuvamaks.

Lahkliha masseerimine ei pea olema pikk protsess. Võta selleks ca 5 minutit.

Lahkliha puudutamine ja masseerimine võivad esialgu anda ebamugava aistingut, kuid see tunne peaks paari korraga pehmenema. Arvestades, millise koormuse see piirkond üsna pea üle peab elama, on massaaž alustuseks üsna leebe, samas tõhus lähenemisviis.

Istu voodil pool-lamavas asendis, selg toetatud, põlved väljapoole suunatud (nn liblika asend). Põlvede toetamiseks kasuta patju või kokkurullitud tekke. Soovi korral võib lamada küljel, kükitada seljaga vastu seina, istuda tualetipotil või ka seista, tõstes ühe jala toolile.

Selleks, et lahkliha paremini näha, võib kasutada peeglit.

Veel mugavam, kui massaaži teeb partner või terapeut.

Võta sõrmeotstele väheses koguses naturaalses massaažiõli, intiimgeeli või libestit. Sobilikud tooted leiad Heaolukliiniku e-poes intiimhügieeni jaotusest.

Esmalt puuduta lahkliha ja tupe avaust väljastpoolt, hinga rahulikult, lõdvestu. Tee lahklihal pehmeid edasi-tagasi või ringjaid liigutusi.

Aseta põial või sõrm tupeavausse ca 4cm sügavusele (max teise sõrmeliigeseni).

Tupes orienteerumiseks kasuta kella analoogi: häbemekink on kl 12 ja anus kl 6.

Venita õrnalt anuse suunas (kl 6), hoia survet 1-2min. Võid tunda kerget põletus- või kipitustunnet. Hinga rahulikult ja lõdvesta teadlikult nii vaagnapõhjelihased kui kõik muud lihased.

Seejärel venita tupe avaust külje suunas (kl 3 ja 9). Võid hoida kerget venitust kummaski suunas 1-2min või masseerida aeglaselt ja õrnalt tupe kumbagi külge kaarja liigutusega 1-3 minutit.

Massaaži pikkus sõltub tundlikkusest. Seansi pikkus võiks olla 3-5min, seda võib suurendada vastavalt enesetundele. Oluline on massaaži vältel teadlikult lõdvestuda ja rahulikult hingata.