

HUILE MASSAGE PÉRINÉE WELEDA

Des massages réguliers du périnée assouplissent le tissu. Ils le préparent ainsi aux conditions extrêmes lors de l'accouchement. L'Huile de Massage du Périnée Weleda est parfaitement adaptée: un massage régulier avec la formule douce à base d'huile d'amande, d'huile de germe de blé riche en vitamine E, d'huile de sésame bio et d'huile de jojoba bio favorise la circulation sanguine, soigne la peau et améliore son élasticité. Tous les ingrédients sont adaptés à cette zone intime sensible.

Newsletter grossesse Weleda:
s'inscrire gratuitement ici
weleda.ch/ch-fr/newsletter-grossesse



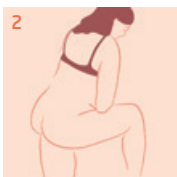
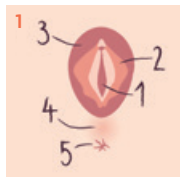
CONSEILS D'APPLICATION POUR LE MASSAGE DU PÉRINÉE

Une bonne préparation facilite le massage

Um Pour favoriser l'irrigation sanguine, il est recommandé de préparer la zone du périnée au massage avec de l'eau chaude, dans l'idéal pendant la douche ou le bain.

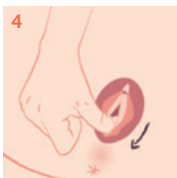
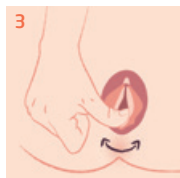
Masser plusieurs fois par semaine

À partir de la 34^e semaine de grossesse, le périnée doit être massé plusieurs fois par semaine pendant 3 à 4 minutes à chaque fois, afin d'augmenter l'élasticité du tissu.



1 Entrée du vagin 2 Petites lèvres
3 Grandes lèvres 4 Zone du périnée 5 Anus (image 1).

Trouvez une position confortable. Appliquez un peu d'huile sur la zone du périnée, en dessous de l'entrée du vagin (image 2).



Massez **en douceur** avec l'huile (en utilisant la pointe du pouce) tout en décrivant un **mouvement en forme de «U»** (image 3).

Étirez les tissus sous votre doigt. Cela peut provoquer un picotement, comparable à ce que vous ressentez lorsque vous accouchez de votre enfant (image 4).

En cas d'incertitude ou de questions sur l'utilisation, veuillez vous adresser en toute confiance à votre sage-femme.