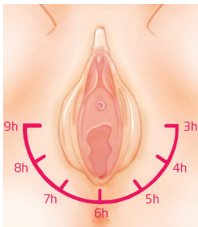


# HOGYAN HASZNÁLD A WELEDA GÁTMASSZÁZSOLAJAT?

A terhesség 34. hetétől kezdve néhány csepp olajjal masszírozd be (5 - 10 perc) a gát környékét heti 3 - 4 alkalommal!

Javasolt a toalettel használata a masszázs előtt. Mindig alapos tisztálkodás után kezd el, körmeidet, ujjaidat is beleértve! Helyezd magad kényelembe - fekvé, guggolva vagy állva, felhúzá az egyik lábád - hogy elérd a szeméremajak és a végbélnyílás környékét!

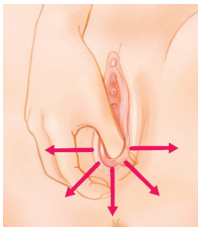
Minden használat előtt melegítsd fel az olajat a kezében!



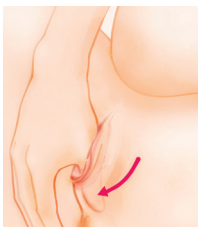
Olajozd be a két ujjadat! A hüvelykujj hegyét helyezd a hüvely-nyílásba, a mutatóujjaddal pedig a szeméremnyílás és végbélnyílás közti területet gyengéden masszírozd félkörívben!



Majd erősebben, ringató mozduatlal, a hüvelykujjaddal belülről-kifelé gyakorolj nyomást 1-2 percig a végbélnyílás felé a gát nyújtása érdekében!



Kilégzés közben sugárirányban végezd a szövetek nyújtását a végbélnyílás felé!



A hüvelykujjaddal félkörívben masszírozd a gátat! Ismételd meg a nyújtást a félköríves mozduatokkal! Érezned kell, ahogy nyúlik, de fájdalmat nem szabad érezned!