

Carelle



CREMA TONIFICANTE
PARA MASAJE PERINEAL



Consejos para el **masaje perineal**



Carelle, es la **crema** para **masaje perineal** que **nutre, hidrata y tonifica** con una **fórmula** ligera y de fácil aplicación



www.carelle.es

 ITALFARMACO

Consejos para el masaje perineal

¡Consejos
y ejercicios
en nuestra
web!

Levanta una pierna a la vez que coges aire y una vez arriba haz movimientos circulares con el pie

Desciende la pierna mientras expulsas el aire



Recomendaciones

- Orinar antes y relajar la uretra
- Lavarse las manos, así como tener las uñas limpias y cortas
- Un baño o el uso de toallas calientes aumentará la circulación de la zona
- El masaje puede ser realizado por la propia mujer o por su pareja
- Detener el masaje en cualquier momento si se siente incómoda o hay dolor

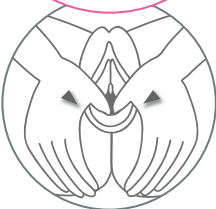
¿Cómo prepararse?

- **Posición** Colocarse en una posición cómoda, bien de cuclillas contra la pared o tumbada boca arriba con las rodillas dobladas
- **Cantidad** Depositar una pequeña cantidad de crema sobre los dedos
- **Cómo** El masaje se llevará a cabo con los dedos pulgares; aunque si lo realiza la pareja, podrá ayudarse de los dedos índices
- **Cuándo** El masaje preparto se realizará a partir de la semana 34; y el masaje posparto o en la edad adulta se realizará cuando se requiera la recuperación y prevención de alteraciones de la zona perineal
- **Duración** En todos los casos se realizará diariamente durante 4-5 minutos

¿Cuáles son los pasos a seguir?

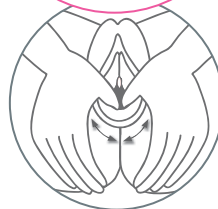
1.

Introducir los pulgares en la vagina unos 2-3 cm (hasta los nudillos inferiores) y hacer una **ligera presión hacia el ano** hasta sentir un ligero hormigueo



2.

Realizar un **movimiento de balanceo de ida y vuelta** con los dedos, como el de las agujas del reloj, unos 2-3 minutos o hasta que se sienta adormecida la zona



3.

Realizar una **ligera presión hacia el ano y hacia fuera al mismo tiempo**, durante unos 2-3 minutos o hasta sentir entumecimiento

