

EN

HOW TO DO PERINEAL MASSAGE:

Make yourself comfortable for the next 10 minutes and ensure your hands are clean & nails are short.

1. Make small, circular movements either side of your vulva, to warm the tissue.
2. Put your thumb or finger 2-3 centimetres into your vagina. Gently stretch the tissue at the vaginal entrance, holding it between your thumb and forefinger.
3. Massage from the 6 o'clock to 3 o'clock position, then from the 6 o'clock to 9 o'clock position. Focus on the area at the entrance to the vagina. Take your time and repeat each side 3-4 times. Be gentle but firm enough to work into the tissue.
4. Finish with gentle outwards stretches at the 5 and 7 o'clock positions, holding for 30-45 seconds. Also stretch any scar tissue you have from previous births.

A mild pricking sensation is common, however if you experience sharp or severe pain, or bleeding then stop and speak to a healthcare professional.

For more useful tips and positions, please visit Lansinoh.co.uk or visit the NHS website.

DE

ANLEITUNG DAMM-MASSAGE:

Die Massage dauert etwa 10 Minuten, daher bitte eine bequeme Position einnehmen. Sicherstellen, dass die Hände gewaschen und die Fingernägel kurz geschnitten sind.

1. In kleinen, kreisenden Bewegungen beide Seiten der Vulva massieren, um das Gewebe zu erwärmen.
2. Den Daumen oder einen anderen Finger zwei bis drei Zentimeter in die Scheide einführen. Behutsam das Gewebe am Scheideneingang dehnen, während es zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten wird
3. Von der 6 Uhr zur 3 Uhr Position und danach von der 6 Uhr zur 9 Uhr Position massieren. Auf den Bereich am Scheideneingang fokussieren. Zeit lassen und dies drei- bis

viermal je Seite wiederholen. Behutsam aber mit ausreichend Druck massieren, um das Gewebe anzuregen.

4. Abschließend das Gewebe sanft von der 5 Uhr und 7 Uhr Position nach außen dehnen und jeweils für 30 - 45 Sekunden halten. Ebenfalls eventuell vorhandenes Narbengewebe früherer Geburten dehnen.

Es ist normal ein leichtes Kribbeln zu empfinden. Bei stechenden oder starken Schmerzen, sowie Blutungen die Massage stoppen und medizinischen Rat einholen.

Weitere nützliche Tipps und Positionen sind unter www.lansinoh.de zu finden.

FR

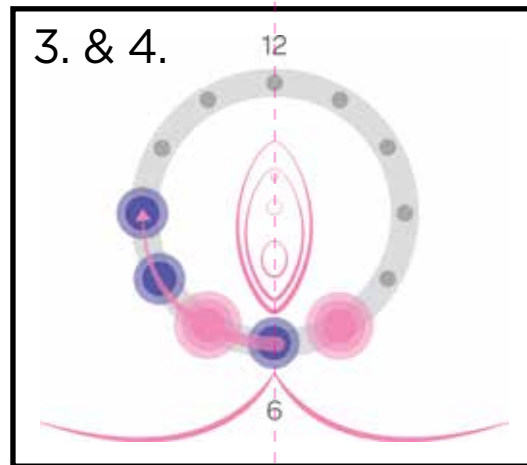
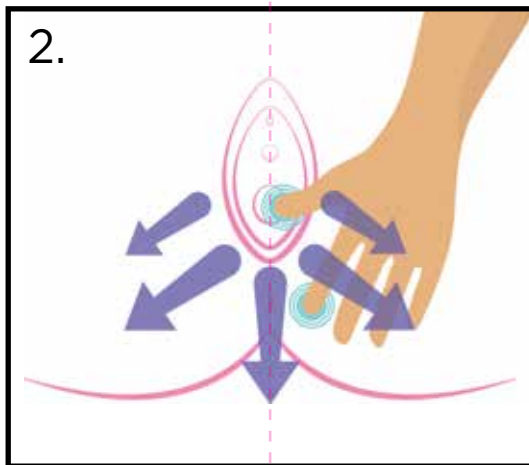
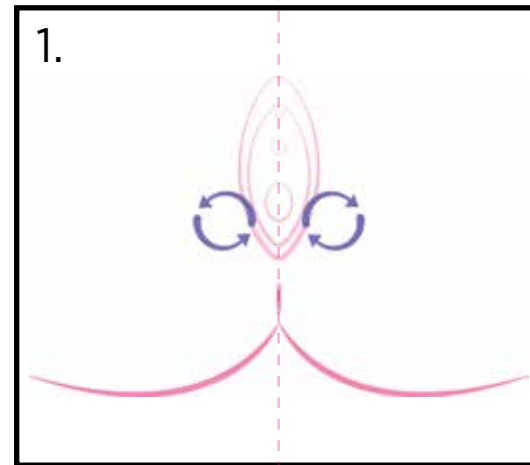
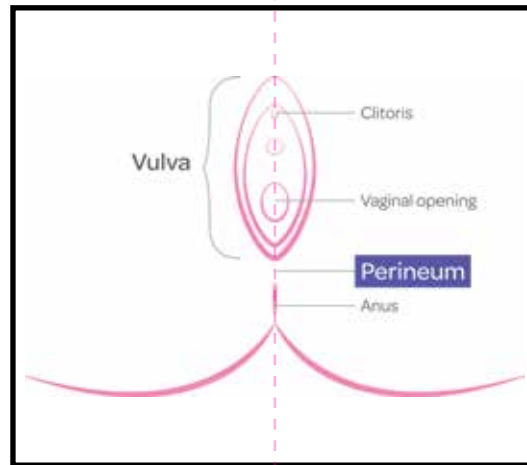
COMMENT FAIRE UN MASSAGE PERINÉAL :

Cela peut prendre environ 10 minutes, alors installez-vous confortablement, assurez-vous que vous vous êtes lavé les mains et que vous avez les ongles courts.

1. Faites de petits mouvements circulaires de chaque côté de votre vulve pour réchauffer les tissus.
2. Mettez de 2 à 3 centimètres de votre pouce ou votre doigt dans votre vagin. Étirez doucement le tissu à l'entrée vaginale, en le tenant entre votre pouce et votre index.
3. Massez de la position 6 heures à 3 heures, puis de 6 heures à 9 heures. Concentrez-vous sur la zone à l'entrée du vagin. Prenez votre temps et répétez chaque côté 3-4 fois. Soyez douce mais suffisamment ferme pour pénétrer le tissu.
4. Terminez par des étirements doux vers l'extérieur aux positions 5 et 7 heures, en maintenant la position pendant 30 à 45 secondes. Étirez également tout tissu cicatriciel que vous avez des naissances précédentes.

Une légère sensation de picotement est courante, mais si vous ressentez une douleur vive ou intense, ou des saignements, arrêtez-vous et parlez à un professionnel de la santé.

Pour plus de conseils et de positions utiles, veuillez visiter www.lansinoh.fr / www.lansinoh.be ou visiter le site Web du NHS.



NL

HOE MASSEER JE JE PERINEUM?

Neem de tijd (zo'n 10 minuten). Ontspan zoveel mogelijk en zorg dat je comfortabel zit of ligt.

Was je handen met water en zeep en zorg voor korte, schone nagels.

1. Maak kleine, ronde bewegingen aan beide kanten van je vagina.
2. Neem tussen je duim en wijsvinger een stukje van je huid vast aan beide kanten en rol dit voorzichtig naar achteren.
3. Stretch voorzichtig de vaginale huid tussen je duim en wijsvinger zodat dit weefsel wat kan oprekken.

Breng voorzichtig 1 wijsvinger in tot voorbij je tweede knokkel (1-2 cm)

Maak kleine en circulerende bewegingen. Masseer in een U-vorm gedurende enkele minuten en concentreer je op de ingang van je vagina. Begin van links, terug naar het midden, naar rechts, en weer

terug naar het midden. Doe dit gedurende ongeveer 3 à 4 minuten.

4. Masseer als laatste de buitenkant van de vagina waarbij je het perineum oprekt zoals de positie van de klok tussen 5 en 7uur en houdt dit 30-45sec gestrekt. Mocht je littekenweefsel hebben van vorige bevallingen doe je er goed aan ook deze op te rekken.

Een licht, prikkelend gevoel is normaal. Als u echter stekende of extreme pijn ervaart, of indien er bloedingen ontstaan, stop dan onmiddellijk met de massages en neem contact op met een gezondheidsprofessional. Voor meer tips ga naar www.lansinoh.be/ www.lansinoh.nl/ of bezoek de NHS website

TR

PERINE MASAJI NASIL YAPILIR:

Bu masaj yaklaşık 10 dakika sürebilir. Rahatlayın, ellerinizi yıkadığınızdan ve tırnaklarınızı kısa olduğundan emin olun.

1. Dokuyu istımkak iun vıulvanizın her iki tarafında kiun aairesel hareketler yapın.

2. BařparmaĐınız veya parmaĐınızın vıajınanzın 2-3 santimetre iine yerleřtirin. BařparmaĐınız veya iřaret parmaĐınız arasında tutarak vajinaleri ğiriřteki dokuyu nazike gerin.

3. Saat 6'dan saat 3 ynne arıندان saat 6'dan saat 9 ynne doĐru masaj yapın. Vajına ğiriřindeki alana odaklanın. Acteme eyleminin ve her iki tarafı da 3-4 kez tekrarlayın. Nazik 3-5 ancaĐ dokuyu nfuz edecek kadar sert uygulayın.

4. Saat 5 ve 7 knularında 30-45 saniye durarak diřa doĐru nazike gerekler bitirin. Ayrica diĐer doĐularından kalan yara dokusunun da gerin.

Hafif bir karıncalanma hissi yaygındır ancak kesinlik veya řiddetli aĐrı veya kanama durumunda masajı bırakın ve bir saĐlik uzmanıyla ğořuřun.

Daha detaylı ipuları ve pozisyonlar iin lftn www.lansinoħ.com.tr adresinin ziyaret edin.

ES

CMO REALIZAR EL MASAJE PERINEAL:

El masajе puede durar unos 10 minutos, asi que pongase cmoda, asegrese de lavarse las manos y de tener las uñas cortas.

1. Realice pequenos movimientos circulares en ambos lados de la vulva para preparar y calentar el tejido.

2. Introduzca el pulgar o el indice en la vagina, unos 2 o 3 centimetros. Estire suavemente el tejido de la entrada de la vagina, sosteniendolo con el dedo pulgar y el indice.

3. Masajee desde la posición de la hora 6 hasta la hora 3, y a continuación, desde la hora 6 hasta la hora 9. Concentre en la zona de la entrada de la vagina. Tmse su tiempo y repita 3 o 4 veces en cada lado. Hgalo con delicadeza pero con la suficiente firmeza para poder estirar el tejido.

IL

אין לבצע עיסוי פרניאלי

1. לפני שאת מחליטה לדאג את מבצע נוח למשך 10 דקות המאות, ובן שהידיים שלך נקיות והצמרפרים שלך קצרות.

2. בעת הנתות מרגעית טעות משך צידי הפות שלך, כדי לחמם את הרקמה.

3. הכניסי את האגודל או האצבע 2-3 ס"מ לנרתיק, מחי את הרקמה שבכניסה לנרתיק בעדינות, והחזיקי אותה בן האגודל לאצבע.

4. masajeer y consulte con un profesional de la salud.

Podr encontrar ms información sobre las posturas y consejos tiles en Lansinoħ e o en la pgina web del Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (mscbs.gob.es).

IT

COME ESEGUIRE IL MASSAGGIO PERINEALE:

Il massaggio potrebbe richiedere circa 10 minuti, pertanto mettersi a proprio agio, lavarsi le mani e assicurarsi di tenere le unghie corte.

1. Effettuare piccoli movimenti circolari su entrambi i lati della vulva, per riscaldare il tessuto vaginale.

2. Mettere il pollice o un altro dito a 2-3 centimetri all'interno della vagina. Stirare delicatamente il tessuto all'ingresso della vagina, tenendolo tra il pollice e l'indice.

3. Massaggiare dalla posizione ore 6 alla posizione ore 3, poi dalla posizione ore 6 alla posizione ore 9. Concentrarsi sull'area all'ingresso della vagina. Prendersi il proprio tempo e ripetere ogni lato 3-4 volte. Bisogna essere delicati ma abbastanza decisi da agire nel tessuto.

4. Terminare con leggeri stiramenti verso l'esterno nelle posizioni a ore 5 e ore 7, mantenendo la posizione per 30-45 secondi. Stirare anche il tessuto cicatriziale rimasto da parti precedenti.

Una lieve sensazione di pizzicore  comune, tuttavia se si avverte il dolore acuto o forte o si ha sanguinamento, fermarsi e consultare un operatore sanitario.

Per ulteriori consigli e posizioni utili, visitare il sito web Lansinoħ. it o il sito web del servizio sanitario nazionale www.salute.gov.it.

3. בעת עיסוי ממבט חשבה שש עד השעה שלושה, ואז ממבט חשבה עד השעה התקדמו באזור בכניסה לנרתיק, קחי את הזמן וחזרי על כד 3-4 פעמים. יש לבצע עיסוי עדין, אך גם בעוצמה מספקת כדי להפעיל את הרקמה.

4. סימני במתיחותי עדינות לכפי הזמן ומצבי השפון חמש שבוע, והחזיקי בן 30-45 שניות. כמו כן, מתיח גם רקמת צלקות אם יש לך מלידות קודמות.

ייתכן ותרגשי בתחושת דקירות קלה. הנתות עד ורנה שכיחה, אולם אם את חווה כאב חד או חזק, או במקרה של דימום, יש לעצור את העיסוי ולהפנות לרופא המטפל.

למידע והמלצות נוספות, בקרי באתר Lansinoħ.co.il או באיתרים יש גופי ברורות וקופות החולים.

PL

INSTRUKCJA MASAŻU KROCZA:

Masaż może zająć około 10 minut, należy zatem przyjąć wygodną pozycję, zadbać o higienę rąk i krótko obcięte paznokcie.

1. Wykonywać małe, okrężne ruchy po obu stronach warg sromowych w celu rozgrzania tkanki.

2. Następnie wprowadzić kciuk lub palec do pochwy na głębokość 2-3 centymetrów. Delikatnie rozciągać tkankę przy wejściu do pochwy, przytyrzując ją pomiędzy kciukiem i palcem wszkazującym.

3. Należy wykonywać ruchy w kierunku przypominającym ruch wskazówek zegara między godziną 6 i 3, a następnie godziną 6 i 9.

Należy skupić się na okolicach wejścia do pochwy. Powtarzyć ruchy 3-4 razy z każdej strony. Wykonywany masaż powinien być delikatny, ale równocześnie wystarczająco mocny, by zadziałał na tkankę.

4. Ostatnim etapem masażu jest rozciąganie tkanki na zewnątrz w pozycjach godziny 5 i 7, przytyrzując przez 30-45 sekund. Należy również rozciągać ewentualne blizny pozostałe po poprzednich porodach.

Po zakończeniu masażu możliwe jest odczuwanie delikatnego mrowienia. Jeśli jednak masaż sprawia silny ból lub pojawia się krwawienie, należy go natychmiast przerwać i skonsultować się z lekarzem.

Wiele porad i opinii można znaleźć na stronie https://www.lansinoħ.pl/ lub https://www.gov.pl/web/zdrowie.

HU

HOGYAN VÉGEZD A GÁTMASSÁZT:

Ez körülbelül 10 percig tarthat, ezért helyezd magad kényelembe, göyöződj meg róla, hogy kezdd mostál és rövid a krmond.

1. Végezz kis, krkrs mozdulatokat a szemremajkák kt oldaln a szveteke bemelegítéséhez.

2. Helyezd hvelykujjad 2-3 centimetrere a hvelykedre. vatosan nyjtssd a szveteet a hvely bemenetnel, hvelykujjad  mutatjodd kztt tartva.

3. Masszrozod „6 rnl” lev helyzettl a 3 rs helyezettl, majd 6 rs helyezettl a 9 rsn. Fkuszdj a hvely bemenetnél lev terletre. Sznj r idt, s ismételd meg mindkét oldalon 3-4 alkalommal. Legelj gynged, de elég határozott ahhoz, hogy bedolgozz az olajoz a szvetekebe.

4. Fejezd be gynged, kifelé irányul nyjtással az 5 s 7 rs helyzetnél, 30-45 másodpercig tartva. A korábbi szlsek során keletkezett esetleges hegszvetekeket is nyjtssd.

Az anyban szr rzs gyakori, azonban ha les vagy ers fájdalmat vagy vrzeszt tapasztalsz, hagyj abba s fordulj gszsgsgj szakemberhez.

További hasznos tippelrt látogass el a Lansinoħ.hu oldaln illeten konzultj szlszorvosoddal vagy szlsznddel.

RO

CUM SE EFECTUEAZĂ MASAJUL PERINEULUI:

Asigurați-vă că aveți unghieile tăiate scurte, splți-vă pe mini și asezați-vă confortabil, deoarece acest lucru va poate lua 10 minute.

1. Efectuați mișcări reduse, circulare, pe fiecare parte a vulvei, pentru a încălzi tesutul.

2. Introduceți degetul mare s artorul 2-3 centimetri in vagin. Intindeți usor tesutul de la intrarea in vagin, ținndu-l intru degetul mare și arător.

3. Masați din poziția orei 6 către poziția orei 3, apoi din poziția orei 6 către poziția orei 9.

Concentrați-vă asupra zonei de la intrarea in vagin. Nu ve grabiți si repetați mișcările de 3-4 ori pe fiecare parte. Masați ușor, dar suficient de

firm înct să acționați asupra tesutului.

4. Încheiați cu întinderi ușoare in afară in pozițiile orelor 5 și 7, cu mentinere timp de 30-45 de secunde. Intindeți tesutul cicatricial, dacă există de la nașterile anterioare.

Poate apărea frecvent o senzație ușor de pișctur, dar dacă simțiți durere ascuțit sau severă sau dacă apare sngerarea, opriți-vă și adresați-vă personalului medical.

Pentru mai multe sfaturi și poziții, vizitați Lansinoħ.ro sau site-ul web al autorității locale competente.

FI

NIN VLILIHAN HIERONTA TEHDN:

Tm voi kest noin 10 minuuttia, joten tee olisi mukavaksi ja varmista, ett olet pesyyt ktesi ja ett kyntesi ovat lyhyet.

1. Tee pieni, pyret liikkeit emttimen molemmilla puollila kudoksen lmmittmiseksi.

2. Laita peukalo tai sormi 2-3 senttimetri emttimen sislle. Venyt emttimen sisäänkäynnin kohdalla olevaa kudosta varovasti pitäen est peukalon ja etusormen välissä.

3. Hiero kello 6:sta kello 3:n suuntaan ja sitten kello 6:sta kello 9:n suuntaan. Keskitä emättimen sisäänkäynnin kohdalla olevaan alueeseen. Ota itsellesi aikua ja toista molemmilla puolia 3-4 kertaa. Ole varovainen, mutta rittvn luja tykennellesssi kudoksen parissa.

4. Viimeistelev varovasti ulospäin venyttämällä kello 5:n ja 7:n suunnalla 30-45 sekunnin ajan. Venyt mys kaikkia arpidukoksia, joita sinulla on edellisistä synnytyksistä.

Lievä pistelyn tunne on yleistä, mutta jos koe terävää tai voimakasta kipua tai verenvuotoa, lopeta ja keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Liis hydyllisist vinkeij ja nkkantoja on osoitteessa Lansinoħ.fi ja sosiaalissa ja terveystyministerin verkkosivustolla.

DK

SDN GIVER DU DIG EN PERINEAL MASSAGE:

Det kan tage ca. 10 minutter, så leg dig bekvemt hen, og

kontrollr, at du har vasket dine hænder og har korte negle.

1. Massr med små, cirkulære bevægelser på begge sider af din vulva for at varme vævet op.

2. Stik tommelfingeren eller pegefingeren 2-3 centimeter ind i din vagina. Strk forsigtigt vævet omkring din vagina, og hold det mellem tommelfingeren og pegefingeren.

3. Massr fra position 6 til 3 på uret, og derefter fra position 6 til 9. Fokusér på området ved indgangen til din vagina. Tag din tid og gentag massagen på hver side 3-4 gange. Massr blidt, men tilstrækkeligt fast til at arbejde ind i vævet.

4. Afslut med blide udadgående strk ved positionerne 5 og 7 på uret, og hold i 30-45 sekunder. Strk også eventuelle ar fra forrige fdsler.

Det er almindeligt, at der kan opstå en mild prikkende flelse, men hvis du mærker skarpe eller alvorlige smerter eller bløder, skal du straks stoppe massagen og henvende dig til din læge.

For yderligere nyttige tips og positioner, kan du gå ind på lansinoħdanmark.com eller besøge websiden for sundhedsmyndighederne.

BG

КАК ДА НАПРАВИТЕ ПЕРИНЕАЛЕН МАСАЖ:

Тази дейност може да отнеме около 10 минути, така че се разположете удобно, като преди това сте измили ръцете си и ноктите ви са ниско изрязани.

1. Извършвайте малки, кръгообразни движения, от всяка страна на вашата вулва, за да загреете тъканта.

2. Въведете своя палец или пръст 2-3 сантиметра във вагината си. Нехко опънете тъканта на вагиналния вход, като я държите между палеца и показалеца си.

3. Масажирайте от позицията, разположена на 6 часа до позицията, разположена на 3 часа, след това, от позицията на 6 часа до позицията на 9 часа. Фокусирайте се върху зоната на входа на вагината. Отделете си време и повторете 3-4 пъти от всяка страна. Бъдете внимателни, но достатъчно твърди, за да въведете продукта в тъканта.

4. Завършете с внимателно разтягане навън, в позицията на 5 часа и на 7 часа, като задържите тъканта в продължение на 30-45 секунди. Също така, опънете и тъканите с белизи, които имате от предходни раждания.

Уещането за средна степен на боцкане е обичайно, но ако почувствате остра или синна болка, или се появи кръвене, прекратете употреба и се консултирайте с лекар.

За още полезни съвети и позиции, посетете Lansinoħ.bg или посетете уеб страницата на M3.

SK

AKO ROBIŤ MASZ PERINEA

Postup mze trvat asi 10 minút. Uložte sa do pohodlnj polohy. Uistite sa, že ste si umyli ruky a máte krátke nechty.

1. Malými krvkv pohyby na oboch stranách vulvy zahrejte tkanivo.

2. Vložte si palec alebo prst 2 až 3 centimetre do vaginy. Jemne natiahnite tkanivo pri vstup do vaginy, drte ho medzi palcom a ukazovákom.

3. Masirajte od polohy zodpovedajucej 6 hodinám

na ciferniku do polohy pre 3 hodiny, následne do polohy pre 6 hodin do polohy pre 9 hodin. Zamerajte sa na oblasť pri vstupe do vaginy. Neponhajte sa a zopakujte postup na oboch stranách 3-4 krat. Pracujte s tkanivom jemne, ale s dostatonou razanciou.

4. Dokonte jemným natiahvanim smerom von v polohách ore 5 a 7 hodin, vždy vydrte v danej polohe 30 az 45 sekúnd. Takisto natiahnite prpadn zjavenn tkanivo po predchádzajúcich pôrodoch.

Jemn srbiv pocit je ben, Ak vřak pocitete ostr alebo siln bolesť k djde ku krvácaniu, zastavte postup a obrtate sa na svojho lekára.

Ďalšie užitn typy a polohy nájdete na stránkach Lansinoħ.sk alebo na stránkach NHS.