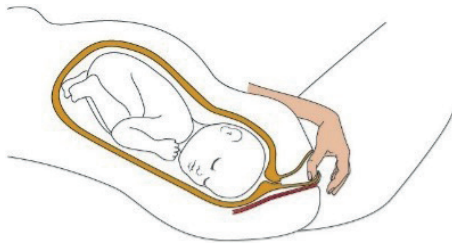


Stap voor stap instructies

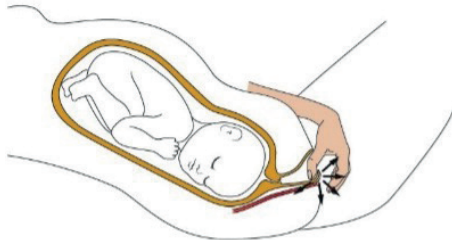
Ardo Natal Perimassage

Kies een rustig, ongestoord moment voor een perineale massage en ontspan. Neem een comfortabele positie aan, bijvoorbeeld met uw benen opgetrokken op het bed of gehurkt.

1. Reinig eerst de handen. Breng een beetje **Ardo Natal Perimassage** aan en verwarm het in de palm van uw hand. Masseer de vloeistof ongeveer 3 minuten in het perineumweefsel. Op die manier bevordert u de bloedcirculatie, waardoor het weefsel rekbaarder en zachter wordt.
2. Steek nu uw duim ongeveer drie centimeter in de vagina. Strek het weefsel voorzichtig en langzaam, maar met steeds toenemende druk naar beneden richting de anus, totdat u weerstand voelt tegen het rekken. Blijf daar totdat de aantrekkingskracht afneemt en u went aan de weerstand.



3. Steek nu uw duim iets verder in en rek het perineumweefsel iets meer uit. Werk radiaal naar beneden in verschillende richtingen. Beweeg uw duim langzaam van links naar rechts en terug langs het perineum/de vaginale ingang om het weefsel continu te strekken.



Perineale massage kan ook worden toegepast door verloskundigen tijdens de bevalling.

Voor een optimale voorbereiding op de bevalling



Vragen en antwoorden

Bevat Ardo Natal Perimassage de volgende ingrediënten?

Alcohol	nee
Kleurstoffen	nee
Conserveermiddelen	ja: Isopropyl Mistrater. Echter, deze substantie is natuurlijk en niet synthetisch
Minerale olie (bijv. paraffine)	nee
PEG/PEG derivaten	nee
Siliconen	nee
Aromatische stoffen	Ja, citral en citrus-citroenschilolie, maar deze zijn natuurlijk
Parabenen	nee
Nanomaterial	nee

Kunnen vrouwen met coeliakie dit product ook veilig gebruiken?

Ardo Natal Perimassage is glutenvrij, daarom zijn er geen risico's voor vrouwen met coeliakie.

Wanneer kan Ardo Natal Perimassage beter niet gebruikt worden?

- Bij overgevoeligheid voor één van de ingrediënten.
- Bij een vaginale infectie.
- Bij een voortijdige bevalling.

