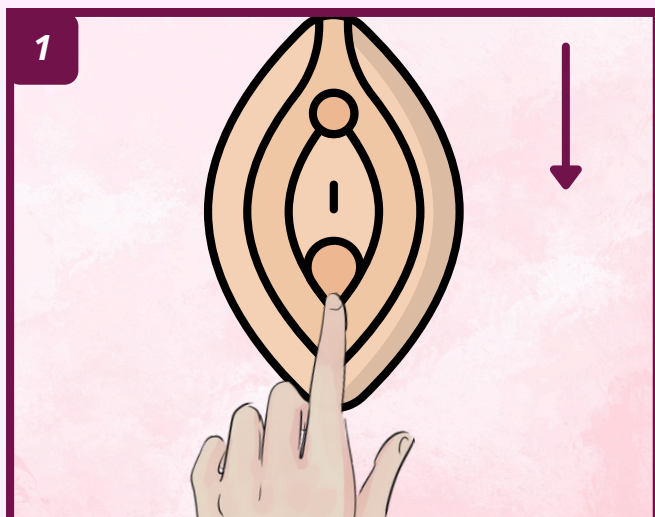


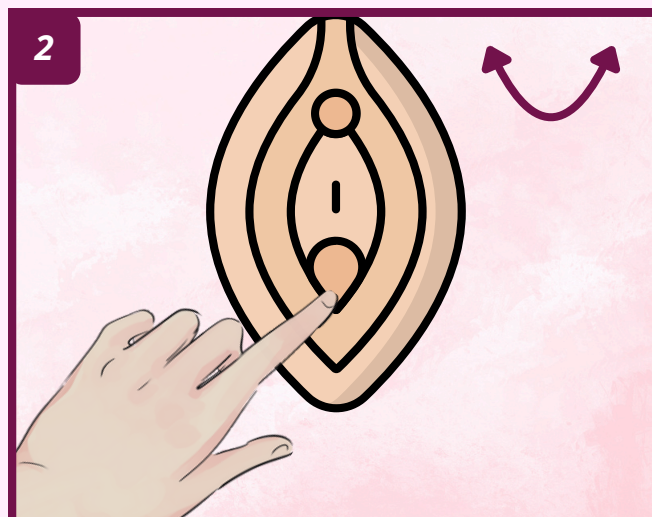


PORTALE DELLA GRAVIDANZA

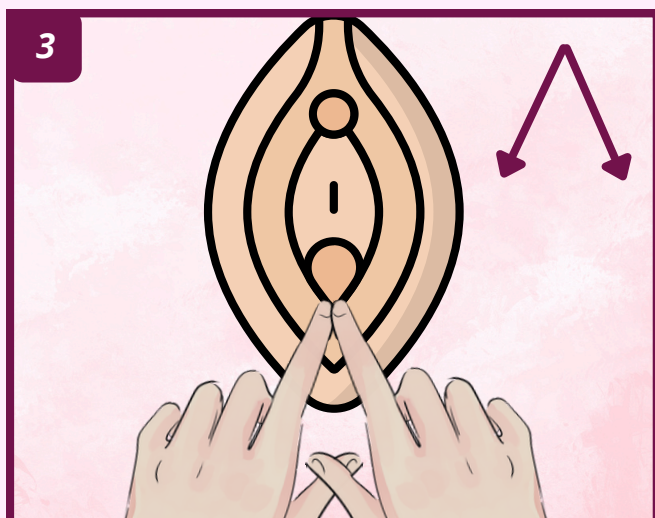
Massaggio del Perineo



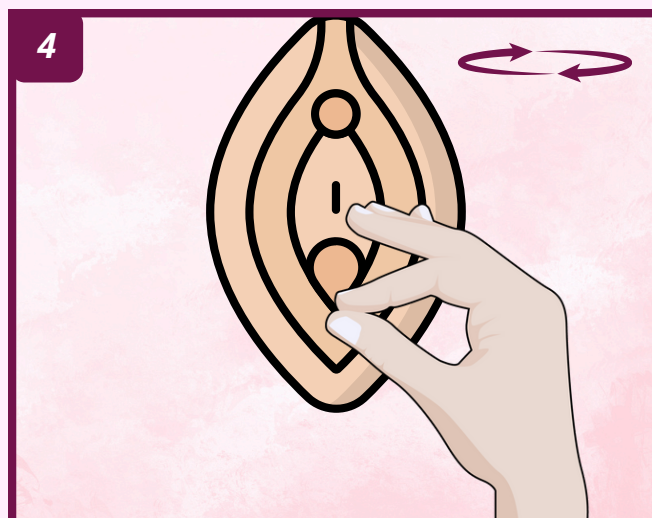
1
Il dito scende
estendendo verso il basso



2
Il dito scorre lungo il bordo
inferiore da entrambi i lati



3
2 dita scendono e
aprono verso l'esterno



4
Pollice e indice massaggiano il vertice
inferiore della vulva

- Ogni 10 giorni (o quando si desidera) aggiungere un dito per intensificare
- A partire dalla 34 settimana è possibile praticarlo ogni quanto si vuole (circa 2/3 volte a settimana) per 5/15 minuti
- Usa olio di mandorle dolci, oliva, cocco, jojoba, rosa mosqueta
- Praticare pressioni e movimenti solo durante l'inspirazione