

# Arpikäsittely

**Arpien hierominen edistää sekä repeämien, episiotomian että sektiohaavan paranemista. Säännöllinen käsittely vähentää kipua, kiinnikkeitä, tuntopuutoksia ja kiristystä.**

Aloita käsittely haava-alueen parannuttua eli kun haava on ummessa (yleensä 6–8 viikkoa synnytyksestä). Kuuntele kehoasi, käsittelyn ei kuulu sattua! Käytä tarvittaessa apuna ihoöljyä.

Jos arpi on hankalassa paikassa, pyydä joku muu hieromaan sitä. Jos epäröit aloittaa käsittelemistä, ota asia puheeksi neuvolassa. Jos olet saanut yksilöllisiä käsittelyohjeita, toimi niiden mukaan. Myös vanhoja arpia kannattaa käsitellä.

Käsittely on helppoa. Tekniikka ei ratkaise, kunhan iho liikkuu.

**Voit käyttää esimerkiksi seuraavia tekniikoita:**

1. **Pyöritä** sormia kevyesti painaen arven ympärillä ja päällä.
2. **Nostele** arpea ja sen ympäristää sormin pinsettiotteella.
3. **Venyttelä** arpea hitaasti sekä poikittain, että pitkittäin.

Aikaa kuluu vain muutama minuutti kerrallaan. Luo päiväsi rutiini, jolloin arven käsittelystä tulee osa päivittäisiä askareita.