

## Supporter et ajouter une pression supplémentaire lors de la défécation

### 1) Contre-pression sur le périnée

Deux doigts sur le périnée (la peau entre l'anus et l'ouverture du vagin)

Lors de la défécation appliquez une pression :

- vers le haut et vers l'arrière (vers le coccyx)

ou

- autour de l'anus afin de prévenir la descente des tissus à ce niveau.

### 2) Pression postérieure par voie intra-vaginale

Deux doigts dans le vagin

- Humectez vos deux premiers doigts avec un lubrifiant (ex : Astroglide) et insérez-les dans le vagin. Au besoin, vous pouvez utiliser un gant (non-latex) afin d'augmenter votre confort.

Lors de la défécation, appliquez une pression :

- vers l'anus afin de guider la sortie des selles.
- Vous pouvez également insérer un tampon avant l'évacuation de selles.

