

تجنب شق العجان خلال الحمل



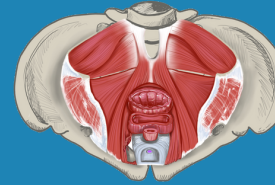
عوامل الخطر

الطفل الأول
العرق الجنوب آسيوي
وزن الطفل مرتفع



تمارين عضلات قاع الحوض

قد يساعدك في التحضير للولادة وتجنب تمزق العجان من الدرجة الثالثة والرابعة ما يلي



مساج العجان

مساج العجان بعد الأسبوع ٣٤ من الحمل قد يحمي منطقة العجان و يقلل من خطر التمزقات



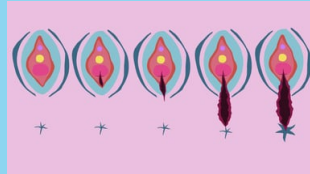
النقاش مع مقدم الرعاية الصحية

الحديث عن الفوائد المحتملة أو المضار للخيارات المختلفة و تفضيلاتك الخاصة مع الطاقم الطبي يساعدك في اتخاذ القرار المناسب



تمزقات سابقة

إذا كان لديك تمزق سابق في الماضي فهذا يجعلك في خطر أعلى لتكرار ذلك في المستقبل



تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك