

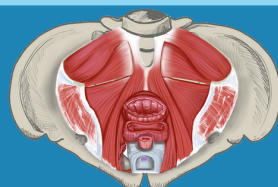


PREPREČEVANJE POŠKODB PRESREDKA V NOSEČNOSTI



DEJAVNIKI TVEGANJA

Prvi otrok
Južnoazijsko poreklo
Večja porodna teža novorojenčka



VADBA MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

Vadba mišic medeničnega dna lahko pomaga v pripravi na vse faze poroda ter zmanjša možnost za poškodbe tretje in četrte stopnje.

MASAŽA PRESREDKA

Masaža presredka po dopolnjenem 34. tednu nosečnosti lahko pomaga varovati presredeček in zmanjša možnost obsežnejših raztrganin.



POGOVOR Z ZDRAVSTVENIM OSEBJEM

Pogovor o potencialnih prednostih in slabostih različnih možnosti ter tvojih preferenc z zdravstvenimi strokovnjaki ti lahko pomaga pri razumevanju in sprejemanju odločitev o tvoji oskrbi.

PREDHODNJA POŠKODBA VIŠJE STOPNJE

Če si v preteklosti utrpela poškodbo presredka višje stopnje, imaš večje tveganje za ponovno poškodbo v prihodnosti.



NATISNI IN SE POGOVORI S SVOJIM PORODNIM TIMOM!

