

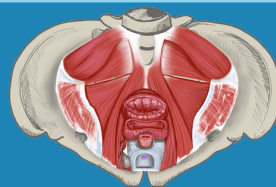


PRÄVENTION VON DAMMRISSEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT



RISIKOFAKTOREN

erstes Baby
Südasiatische Herkunft
höheres Geburtsgewicht des Babys



BECKENBODENTRAINING

kann helfen dich auf die Geburt vorzubereiten und die Wahrscheinlichkeit eines Dammrisses 3. oder 4. Grades reduzieren.

DAMMMASSAGE

Dammmassage ab der 34. Woche kann helfen den Damm zu schützen und das Risiko schwerer Risse zu reduzieren.

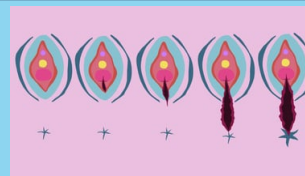


GESPRÄCHE MIT EXPERTINNEN

Gespräche über Vor- und Nachteile, über verschiedene Optionen und deine eigenen Vorlieben kann dir helfen besser zu verstehen und Entscheidungen für deine Vorsorge zu treffen.

FRÜHERE SCHWERE DAMMRISSE

wenn du in der Vergangenheit schwere Dammrisse hattest ist das Risiko für einen neuerlichen Riss größer.



DRUCKE AUS UND BESPRICH MIT DEINEN BETREUENDEN EXPERTINNEN

