

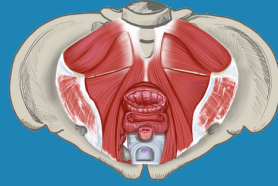
PERİNEAL YIRTIKLARIN ÖNLENMESİ

HAMİLELİK SIRASINDA



RİSK FAKTÖRLERİ

İlk bebek
Güney Asya Kökeni
Yüksek doğum ağırlıklı bebek



PELVİK TABAN KAS EGZERSİZLERİ

Pelvik taban kas egzersizleri doğuma hazırlanmada size yardımcı olarak üçüncü veya dördüncü derece perineal yırtık oluşmasını önleyebilir.

PERİNEAL MASAJ

34.haftadan sonra yapılan perineal masaj perine bölgesinin korunmasına yardımcı olur ve şiddetli yırtık oluşumunun önüne geçer.

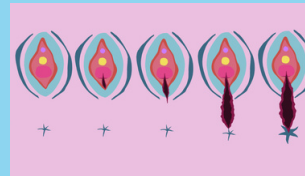


UZMANLA TARTIŞMA

Farklı seçeneklerin olası faydaları ve zararları ile kendi tercihleriniz hakkında kendi iyiliğiniz için karar verme ve anlama konusunda size yardımcı olabilecek sağlık ekibinizle görüşün.

ÖNCEKİ ŞİDDETLİ YIRTIKLAR

Daha önceki şiddetli yırtıklar ileride yırtık riskini arttırır.



ÇIKTI AL VE SAĞLIK UZMANINLA GÖRÜŞ!

myPFM®