

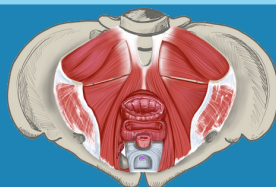


# PARANDALIMI I ÇARJEVE PERINEALE GJATË SHTATZANISË



## FAKTORËT E RREZIKUT

Bebja e parë  
Prejardhje nga Azia e Jugut  
I porsalindur me peshë të lartë



## TRAJNIMI I MUSKUJVE TË DYSHEMESË PELVIKE

Trajnimi i muskujve të dyshemesë pelvike mund t'iu ndihmojë të përgatiteni për dhimbjet e lindjes dhe lindjen dhe për reduktimin e shanseve për një çarje perineale të shkallës së tretë ose të katërt.

## MASAZHI PERINEAL

Masazhi perineal pas javës së 34 mund t'iu ndihmojë duke mbrojtur perineumin dhe reduktuar rrezikun e çarjeve të mëdhaja.



## DISKUTIMI ME MJEKUN

Diskutimi i përfitimeve të mundshme dhe opsioneve të ndryshme të dëmshme, me skuadrën e kujdesit shëndetsor mund t'iu ndihmojë të kuptoni dhe të merrni vendime mbi trajtimin tuaj.

## ÇARJE E MËPARSHME E RËNDË

Në qoftë se keni pasur një çarje të rëndë më parë, ju keni rrezik më të lartë për të pasur një tjetër në të ardhmen.



**PRINTOJENI DHE DISKUTOJENI ME MJEKUN TUAJ!**

