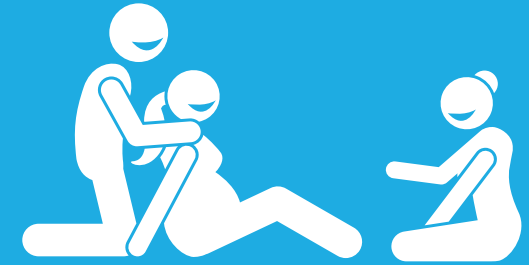


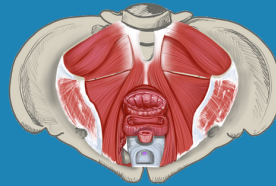
# FORVÖRN GEGN SPANGARRIFUM

## Í HRÍÐUM OG FÆÐINGU



### HEITUR BAKSTUR

Heitur bakstur eða þrýstingur á spöngina á öðru stigi fæðingar minnkar líkurnar á slæmum rifum. Getur verið gott að ræða þetta fyrir fæðingu.



### GRINDARBOTNSÞJÁLFUN

Djúp þindaröndun  
Grindarbotns „fall“ (slökun á grindarbotnsvöðvunum)  
Slökun

### SPANGARNUDD

Spangarnudd frá ljósmóður Á MEÐAN þú ert á öðru stigi fæðingar. Getur minnkað líkur á slæmum rifum. Mælt með að ræða þetta fyrirfram.

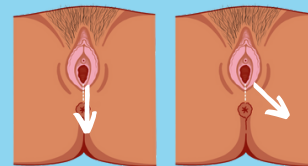


### ÁHÆTTUÞÆTTIR

Langt annað stig  
Mænudeyfing  
Áhöld í fæðingu

### SPANGARKLIPPING

Spangarklipping út til hliðar er ákjosanlegri heldur en spagarklipping í miðjunni í átt að endaparmi. Mælt með að ræða þetta fyrirfram.



**VISTAÐU OG RÆDDU ÞETTA VIÐ LJÓSMÓÐURINA ÞÍNA!**