

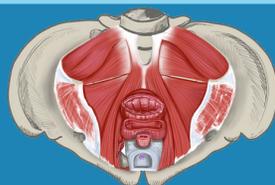


# PREVENÇÃO DE LACERAÇÃO PERINEAL DURANTE A GRAVIDEZ



## FATORES DE RISCO

- Primeiro bebê
- Descendentes de Etnia Asiática
- Bebês com maior peso ao nascer



## TREINAMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO

O treinamento dos músculos do assoalho pélvico pode ajudar a prepará-la para o trabalho de parto e reduzir a possibilidade de uma ruptura perineal de terceiro ou quarto grau.

## MASSAGEM PERINEAL

A massagem perineal após 34 semanas pode ajudar a proteger o períneo e reduzir o risco de lacerações graves.



## CONVERSE COM SUA EQUIPE DE SAÚDE (MÉDICO, FISIOTERAPEUTA E DOULA)

Discutir os benefícios e riscos das diferentes opções e as suas próprias preferências com a equipe de saúde que te acompanha pode te ajudar a entender e tomar decisões sobre o seu tratamento.

## LACERAÇÃO GRAVE ANTERIOR

Se você teve uma laceração grave no passado, você corre mais risco de ter um no futuro.



### IMPRIMA ESTAS INFORMAÇÕES E DISCUТА COM SUA EQUIPE DE SAÚDE!

