

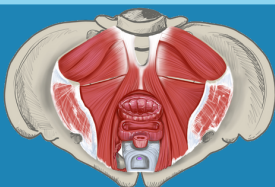


FORVÖRN GEGN SPANGARRIFUM Á MEÐGÖNGU



ÁHÆTTUÞÆTTIR

Fyrsta barn
Suður asískur kynþáttur
Hærri fæðingarþyngd barns



GRINDARBOTNSÞJÁLFUN

Grindarbotnsþjálfun getur hjálpað til við fæðingarundirbúning og minnkað líkur á þriðju og fjórðu gráðu rifu.

SPANGARNUDD

Spangarnudd eftir 34 viku meðgöngu getur verndað spöngina þína og minnkað líkur á rifum.



UMRÆÐUR VIÐ LJÓSMÓÐURINA ÞÍNA

Með því að ræða um mögulega kosti og galla mismunandi valmöguleika við fæðingarteymið þitt getur það hjálpað þér að taka upplýstar ákvarðanir varðandi þitt ferli.

SLÆMAR FYRRI RIFUR

Ef þú hefur rifnað illa áður eru meiri líkur að það gerist aftur seinna.



VISTAÐU OG RÆDDU ÞETTA VIÐ LJÓSMÓÐURINA ÞÍNA!