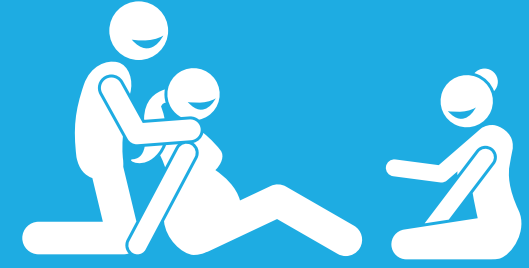


# وقاية من تمزق العجان

## خلال فترة المخاض والولادة

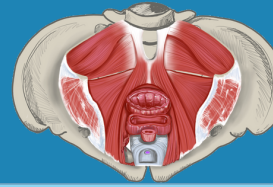


### كمادة الدافئة

وضع الفوطة او كمادة الدافئة على منطقة العجان خلال مرحلة الثانية من المخاض لتقليل من مخاطر تعرض للتمزق. يناقش الموضوع بالتفصيل

### تمارين عضلة قاع الحوض

التنفس البطني العميق  
ارتخاء عضلة قاع الحوض  
الاسترخاء

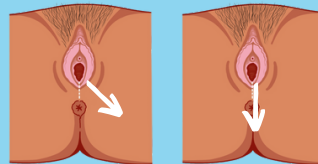


### مساج منطقة العجان

تقوم القابلة او المسؤولة عن التوليد تدليك منطقة العجان خلال مرحلة الثانية من المخاض لتقليل من مخاطر تعرض للتمزق. يناقش الموضوع بالتفصيل

### عوامل الخطر

المرحل الثانية من المخاض تكون طويلة  
أبرة الظهر  
الأجهزة او الادوات



### شق العجان

شق العجان الوسط الجانبي (الذي يتجه بشكل مائل إلى الجنب) أفضل من شق العجان الوسطي (الذي يتجه مباشرة إلى فتحة الشرج)

اطبع الموضوع و ناقشه مع الجهة مسؤولة عن ولادتك!