

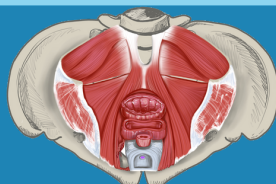


PREVENCIJA PUCANJA MEDICE TIJEKOM TRUDNOĆE



ČIMBENICI RIZIKA

Prva beba
Južnoazijsko podrijetlo
Dojenče veće porođajne težine



TRENING MIŠIĆA DNA ZDJELICE

Trening mišića dna zdjelice može vam pomoći pripremiti se za porod i smanjiti mogućnost pukotina na međici trećeg ili četvrtog stupnja.

MASAŽA MEDICE

Perinealna masaža nakon 34 tjedna može vam zaštititi međicu i smanjiti rizik od teških pukotina.

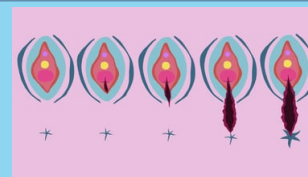


RASPRAVA O DAVATELJU

Raspravljanje o potencijalnim koristima i štetama različitih mogućnosti i vlastitih sklonosti sa svojim zdravstvenim timom može vam pomoći da razumijete i donosite odluke o svojoj skrbi.

PRETHODNA TEŠKA PUKOTINA

Ako ste u prošlosti imali tešku pukotinu, više riskirate da ćete je imati u budućnosti.



ISPIŠITE I RAZGOVARAJTE SA SVOJIM PRUŽATELJEM PORODA!