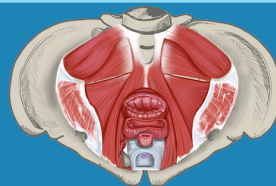
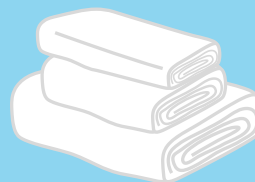


# PREPREČEVANJE POŠKODB PRESREDKA MED PORODOM



## TOPLI OBKLADKI

Topla brisača ali obkladek nameščen v področju presredka med drugo porodno dobo zmanjša tveganje za spontane poškodbe višjih stopenj. Dogovori se vnaprej.

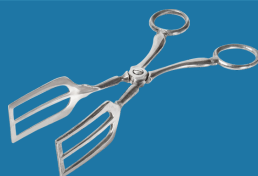


## VADBA ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Globoko preponsko dihanje  
Spust medeničnega dna  
Sprostitev

## MASAŽA PRESREDKA

Masaža presredka s strani tvoje porodne babice MED drugo porodno dobo zmanjša tveganje za spontane poškodbe višjih stopenj. Dogovori se vnaprej.

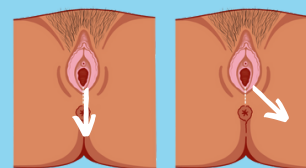


## DEJAVNIKI TVEGANJA

Podaljšana faza iztisa  
Epiduralna anestezija  
Kleščni ali vakuumski porod

## PREREZ PRESREDKA

Mediolateralni prerez presredka (ki poteka diagonalno vstran) je preferenca izbire pred medialnim (ki poteka naravnost proti anusu). Dogovori se vnaprej.



**NATISNI IN SE DOGOVORI S PORODNIM OSEBJEM!**