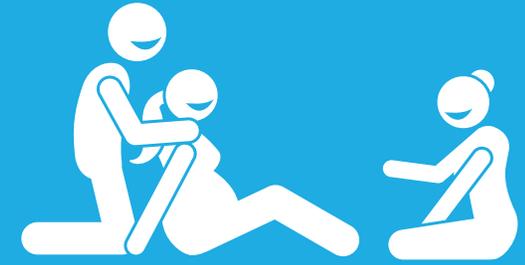
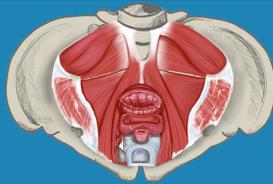
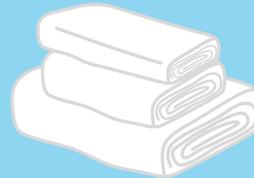


# PREVENZIONE DELLE LACERAZIONI PERINEALI DURANTE IL TRAVAGLIO E IL PARTO



## IMPACCO CALDO

Un asciugamano caldo o un impacco applicato sul perineo durante la seconda fase del travaglio riduce il rischio di gravi lacerazioni. Discutete di questo in anticipo.



## ALLENAMENTO MUSCOLARE DEL PAVIMENTO PELVICO

Respirazione diaframmatica profonda  
Distensione del pavimento pelvico  
Rilassamento

## MASSAGGIO PERINEALE

Il massaggio perineale da parte dell'ostetrica DURANTE la seconda fase del travaglio può ridurre il rischio di gravi lacerazioni. Discuti di questo in anticipo.

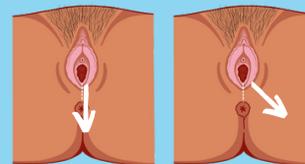


## FATTORI DI RISCHIO

Secondo stadio prolungato  
Epidurale  
Parto strumentale

## EPISIOTOMIE

Un'episiotomia mediolaterale (che va in diagonale di lato) è preferibile a una di linea mediana (che va dritta all'ano). Discutete di questo in anticipo.



STAMPA E PARLANE CON CHI SEGUE IL TUO PERCORSO NASCITA!