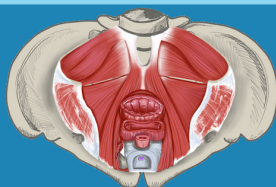


회음부 파열 예방 임신 중



위험요인

첫 아기
남아시아계 혈통
고체중아 출생



골반저근육 훈련

골반저 근육 훈련은 분만과 출산을 준비하고 3도 또는 4도 회음부 파열의 가능성을 줄이는데 도움이 됩니다.

회음부 마사지

34주 후 회음부 마사지는 회음부를 보호하고 심한 파열의 위험을 낮추는데 도움이 됩니다.



의료진 토론

의료진과 다양한 방법이 가진 잠재적인 이점과 해로움, 그리고 본인이 선호하는 방법에 대해 논의하면, 귀하의 치료를 이해하고 결정을 내리는 데 도움이 됩니다.

과거 심한 파열 경험

과거에 심한 파열이 있었다면 미래에 파열될 위험이 더 높습니다.



인쇄하여 출산 의료진과 상의하십시오!

