

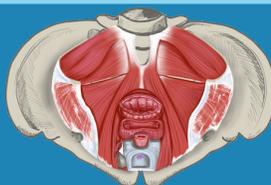


# PREVENZIONE DELLE LACERAZIONI PERINEALI DURANTE LA GRAVIDANZA



## FATTORI DI RISCHIO

Primo figlio  
Origini asiatiche meridionale  
Neonato con alto peso alla nascita



## ALLENAMENTO MUSCOLARE DEL PAVIMENTO PELVICO

L'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico può aiutarti a prepararti al travaglio e al parto e ridurre la possibilità di una lesione perineale di terzo o quarto grado.

## MASSAGGIO PERINEALE

Il massaggio perineale dopo 34 settimane può aiutare a proteggere il perineo e ridurre il rischio di gravi lacerazioni.



## PARLANE CON OSTETRIC \*E GINECOLOG\*

Discutere i potenziali pro e contro delle diverse opzioni, e le tue preferenze, con il tuo team sanitario che ti segue può aiutarti a capire e prendere decisioni sulla tua cura.

## PRECEDENTE GRAVE LACERAZIONE

Se hai avuto una lacerazione grave in passato, sei più a rischio di averne una in futuro.



**STAMPA E PARLANE CON CHI SEGUE IL TUO PERCORSO NASCITA!**

