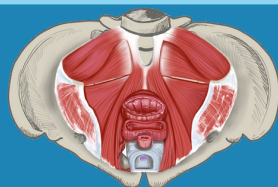


PREVENTIE PERINEUMSCHEUR TIJDENS DE ZWANGERSCHAP



RISICOFACTOREN

Eerste baby
Zuid-Aziatische afkomst
Baby met een hoger geboortegewicht



BEKKENBODEMSPIERTRAINING

Bekkenbodemspiertraining kan u helpen bij de voorbereiding op de bevalling en kan de kans op een perineumscheur van de derde of vierde graad verkleinen.

PERINEUM MASSAGE

Perineum massage na 34 weken kan uw perineum helpen beschermen en het risico op een ernstige scheur verminderen.

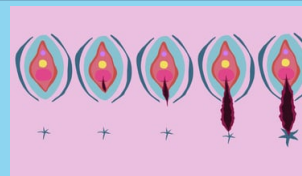


BESPREKING MET JE ZORGVERLENER

Bespreek de verschillende opties en de mogelijke voor- en nadelen, samen met uw eigen voorkeuren met uw zorgteam. Zo kan je gericht een beslissing nemen.

VOORAFGAANDE ERNSTIGE SCHEUR

Als u in het verleden een ernstige scheur heeft gehad, loopt u meer risico om er opnieuw één te krijgen.



PRINT EN BESPREK DIT MET JE ZORGVERLENER!