

Подготовка к родам. Как снизить риск разрывов и эпизиотомии?

Беременность — это особый период в жизни женщины, который требует внимания к собственному телу и здоровью. Одним из важных аспектов подготовки к родам является массаж промежности, который может помочь сохранить комфорт во время родов и снизить риск травмирования.

Что такое промежность? И почему вы должны об этом знать?

Промежность — это пространство между отверстием влагалища и задним проходом. Как правило, длина промежности составляет 2-5 сантиметров. Во время родов промежность растягивается, поэтому важным аспектом подготовки к родам является улучшение эластичности тканей промежности.

Что такое эпизиотомия? Когда она необходима?

Эпизиотомия — это хирургическое разрезание промежности и задней влагалищной стенки, которое проводит акушер-гинеколог, чтобы быстро увеличить отверстие, облегчая прохождение ребенка через родовые пути. Проведение эпизиотомии в родах является вынужденной мерой для предотвращения глубоких разрывов мышц промежности.

Как влияет массаж на эластичность тканей промежности?

Массаж промежности — это техника, которую используют во время беременности, способствующая растяжению и увеличению эластичности тканей промежности. Массаж снижает риск разрывов во время родов ребенка, особенно во время первых родов, и уменьшает вероятность проведения эпизиотомии.

Когда начинать делать массаж промежности?

Рекомендуется начинать массаж промежности примерно на 34-35 неделе беременности и делать его несколько раз в неделю до начала родов. В среднем массаж длится от 5 до 10 минут. Обычно беременная выполняет массаж промежности самостоятельно, но вы также можете попросить помощи вашего партнера.

Может ли мой партнер помочь с массажем промежности?

Если вы и ваш партнер чувствуете себя комфортно, то можете попросить его о помощи. Большинство женщин положительно оценивают участие партнера в массаже промежности. Важно четко сообщить вашему партнеру о том, какое давление комфортно для вас, не вызывая слишком сильного дискомфорта или боли.

Когда нельзя делать массаж промежности?

Массаж промежности является безопасным методом, но перед началом массажа промежности обязательно пообщайтесь со своим врачом. Не следует массировать промежность, если у вас низко расположенная плацента. Не массируйте промежность, если у вас есть инфекция, включая вагинальную молочницу, герпес или повреждение кожи.

Как делать массаж промежности?

Вы можете делать массаж промежности лежа или в удобной для вас позе. Помогает использование вагинального геля со смазывающим действием. Лучше избегать использования детских или минеральных масел и вазелина.



Во время родов врач акушер-гинеколог может предложить использование вагинального геля Гинодек, который защищает ткани промежности и облегчает естественные роды.

Гель Гинодек имеет высокое содержание гиалуроновой кислоты (25 мг), которая увлажняет и улучшает эластичность тканей. Во время родов вагинальный гель Гинодек вводится акушером-гинекологом при каждом вагинальном обследовании. Врач наносит гель на стерильную перчатку и равномерно распределяет по родовым путям.

Узнайте больше о вагинальном геле Гинодек: gynodex.com.

Обсудите с вашим врачом возможные методы облегчения естественных родов для снижения риска разрывов и травмирования.

Загрузить чек-лист проведения массажа промежности

<https://ristisi.com/w-?nt?nt/u?l?ds/2024/03/2024.03.26?pszh-rmzhn-UA.pdf>