

# ПІДГОТОВКА ДО ПОЛОГІВ

## Як зменшити ризик розривів та епізіотомії?

Вагітність - це особливий період у житті жінки, який вимагає уваги до власного тіла та здоров'я. Одним з важливих аспектів підготовки до пологів є масаж промежини, який може допомогти зберегти комфорт під час народження та зменшити ризик травматизації.

### Що таке промежина? І чому ви маєте про це знати?

Промежина - це простір між отвором піхви і заднім проходом. Як правило, довжина промежини становить 2-5 сантиметрів. Під час пологів промежина розтягується, тому важливим аспектом підготовки до пологів є покращення еластичності тканин промежини.

### Що таке епізіотомія? Коли вона необхідна?

Епізіотомія — хірургічне надрізання промежини та задньої вагінальної стінки, яке проводиться акушером-гінекологом, щоб швидко збільшити отвір, дозволяючи дитині легше пройти через пологові шляхи. Проведення епізіотомії в пологах є вимушеною мірою для попередження глибоких розривів м'язів промежини.

### Як впливає масаж на еластичність тканин промежини?

Масаж промежини — це техніка, яку використовують під час вагітності, що сприяє розтягванню та збільшенню еластичності тканин промежини. Масаж зменшить ризик розривів під час народження дитини, особливо під час перших пологів та зменшить ймовірність проведення епізіотомії.



### Коли починати робити масаж промежини?

Рекомендовано починати масаж промежини приблизно на 34-35-му тижні вагітності і робити його кілька разів на тиждень, аж до початку пологів. В середньому масаж триває від 5 до 10 хвилин. Зазвичай вагітна виконує масаж промежини самостійно, втім ви можете попросити допомоги вашого партнера.

### Чи може мій партнер допомогти з масажем промежини?

Якщо ви і ваш партнер відчуваєте себе комфортно, тоді можна попросити його допомоги. Більшість жінок позитивно оцінюють участь партнера в масажі промежини. Важливо чітко повідомити своєму партнеру про те, який тиск комфортний для вас, не вдаючись надто сильною до дискомфорту чи болю.

### Коли не можна робити масаж промежини?

Масаж промежини є безпечним методом, але перед початком масажу промежини поговоріть зі своїм лікарем. Не слід масажувати промежину, якщо у вас низько розташована плацента. Не масажуйте промежину, якщо у вас є інфекція, у тому числі вагінальна молочниця, герпес або пошкодження на шкірі.

