

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 розтягуванню 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 масааж промежини?

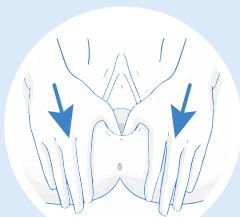
Масаж промежини є безпечним методом, але перед початком масажу промежини поговоріть зі своїм лікарем. Не слід масажувати промежину, якщо у вас низько розташована плацента. Не масажуйте промежину, якщо у вас є інфекція, у тому числі вагінальна молочниця, герпес або пошкодження на шкірі.

ЯК РОБИТИ МАСАЖ ПРОМЕЖИНИ?

Ви можете робити масаж промежини лежачи або у зручній для вас позі. Допомогає використання вагінального гелю з лубрикуючою дією. Краще уникати використання дитячих або мінеральних олій та вазеліну.



Нанесите на большие пальцы небольшое количество увлажняющего геля и осторожно введите пальцы во влагалище на 3-4 см.



Сильно, но осторожно нажмите пальцами на промежность вниз и удерживайте 1-2 минуты. Вы можете почувствовать покалывание или жжение, но это не должно быть больно.



Растягивайте стенки промежности со стороны в сторону, используя движение в форме "U" в течение 1-2 минут.

Гінодек - гіалуроновий гель для відновлення гідробалансу вагінальної слизової



Високомолекулярна гіалуроновая кислота (25 мг)



Молочная кислота



Антисептик



- ✓ Зволожує слизову
- ✓ Покращує еластичність тканин
- ✓ Захищає промежину під час пологів

Детальніше про Гінодек:
gynodek.com

Реклама медичного виробу вагінальний гель на основі гіалуронової кислоти Gynodek® Гінодек®. Перед застосуванням необхідно проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією. Є протипоказання та побічні ефекти – дивись інструкцію до застосування. Р.П. 13657/2014 від 16.10.2014.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я