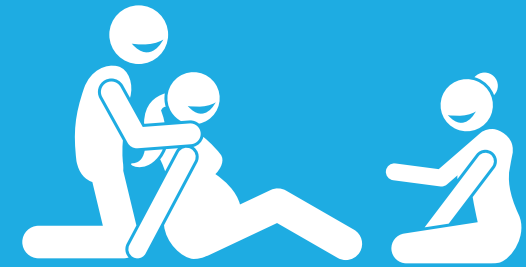


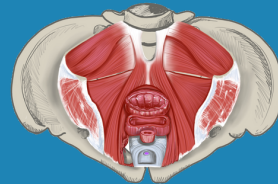
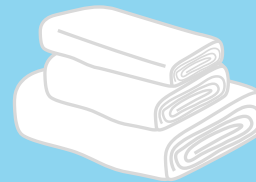
PREVENTIE PERINEUMSCHEUR

TIJDENS ARBEID EN BEVALLING



WARM KOMPRES

Een warme handdoek of kompres die tijdens de tweede fase van de arbeid op het perineum wordt aangebracht, vermindert het risico op ernstige scheuren. Bespreek dit best van tevoren.



BEKKENBODEMSPIERTRAINING

Diepe diafragmale ademhaling
Bekkenbodem ontspannen
Relaxatie

PERINEALE MASSAGE

Perineale massage door uw zorgverlener TIJDENS de tweede fase van de arbeid kan uw risico op een ernstige scheur verminderen. Bespreek dit best van tevoren.

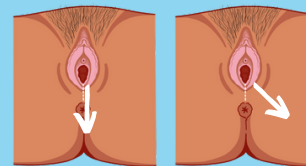


RISICOFACTOREN

Verlengde tweede fase
Epidurale
Gebruik van instrumenten

EPISIOTOMIEËN

Een mediolaterale episiotomie (die diagonaal opzij gaat) heeft de voorkeur boven een middellijn (die recht naar je anus gaat). Bespreek dit best van tevoren.



PRINT EN BESPREEK DIT MET JE ZORGVERLENER!