



ГКП НА ПХВ
«ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»
УЗ г. ШЫМКЕНТ

Памятка КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗРЫВЫ ВО ВРЕМЯ РОДОВ?

Безопасные роды - Женщины, готовящиеся к естественным родам, часто боятся разрывов, потому что роженицы часто и со страхом сообщают о разрывах промежности. Следует сразу отметить, что не все роды, а лишь 15% сопровождаются разрывом промежности. Поэтому не нужно к ним приспосабливаться, можно лишь подготовить свой организм к профилактике.

Причины разрыва промежности могут быть разными:

⚠ Воспалительные заболевания влагалища (дисбактериоз, вагинит)

⚠ Быстрые и стремительные роды

⚠ Слабая сила во время родов

⚠ Травмы промежности от предыдущих родов

Как избежать разрыва промежности ?

Не сжимайтесь во время при родах постарайтесь максимально «раскрыться», чтобы освободить малыша.

Перед родами изучите технику дыхания, подходящие позы, специальные упражнения, подготовьте мышцы таза;

Регулярно наблюдайтесь у акушера-гинеколога;

Своевременно лечите воспалительные заболевания (потому что воспаленные ткани более склонны к травмированию)



**ГКП НА ПХВ
«ГОРОДСКОЙ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ»
УЗ г. ШЫМКЕНТ**

Помимо личной подготовки женщины к родам, очень важно, чтобы роды принимали грамотные акушерки и врачи, ведь одним из важнейших является оказание помощи в родах.

*Отдел контроля качества ГКП на ПХВ
«Городской родильный дом» УЗ г. Шымкент 2023 год*