



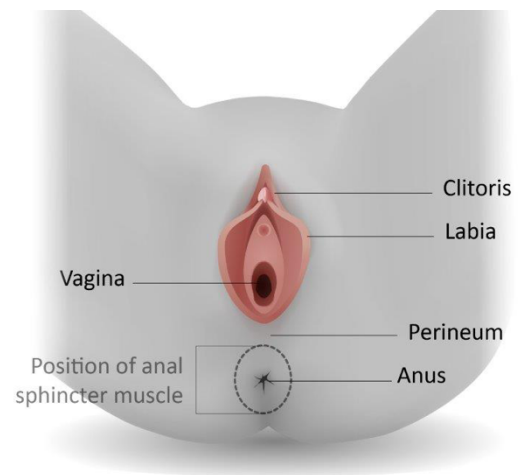
LACERAȚIILE PERINEALE LA NAȘTERE

Perineul este reprezentat de zona dintre vagin și anus. Această zonă se poate rupe în cursul nașterii sau, uneori, medicul poate recomanda o incizie (epiziotomie) pentru a facilita nașterea de urgență sau pentru a preveni lacerățiile severe (care pot include și sfincterul anal).

În general, la prima naștere 9 din 10 gravide suferă un grad de ruptură perineală sau epiziotomie.

După naștere, medicul realizează o examinare pentru a depista dacă ați avut sau nu o ruptură. Apoi, în caz de necesitate, se va practica sutura acesteia. Sutura se realizează de obicei cu material resorbabil, care nu necesită îndepărtare și majoritatea rupturilor se vindecă în decurs de 6 săptămâni fără consecințe pe termen lung. Pentru femeile care întâmpină probleme după vindecare (durere, dificultăți la toaletă, incontinență sau probleme psihologice) este disponibil ajutor medical de specialitate.

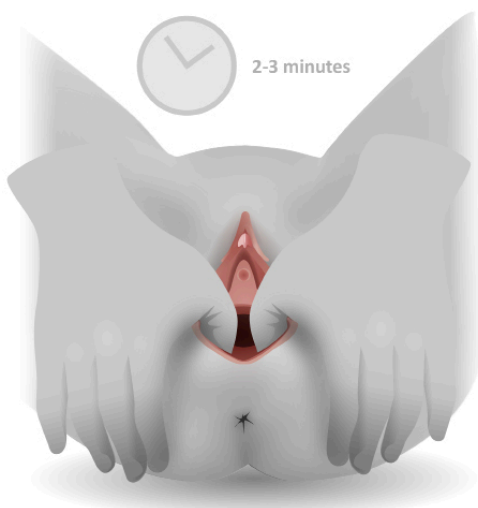
Aproximativ 6/100 femei la prima naștere și 2/100 care au mai născut în trecut, vor suferi o ruptură mai severă care implică și canalul anal/sfincterul anal (ruptură perineală de grad 3 sau 4). Aceste rupturi necesită reparație mai laborioasă, uneori sub anestezie în sala de operații. După acest tip de ruptură, recuperarea este dependentă de urmarea de către pacientă a unor pași stricți (administrare antibiotic, laxative și igienă locală), informații pe care le va primi de la echipa medicală.



MASAJUL PERINEAL și asistența la naștere tip "hands-on"

De obicei poziția șezând sau cu genunchii flectați reduce severitatea rupturilor. Medicul poate aborda metoda "hands-on" prin care comprimă perineul în timpul nașterii, metodă ce reduce riscul de lacerății de grad 3 sau 4.

Începând cu 35 săptămâni, puteți alege să faceți masaj perineal până la naștere, metoda ce s-a dovedit eficientă în reducerea riscului de rupturi. Acest tip de masaj se adresează în special gravidelor la prima naștere vaginală. Partenerul vă poate ajuta cu acest masaj.



Masajul perineal - sfaturi utile

- Utilizați lubrefiant (Ulei vit E, ulei migdale sau ulei de măsline)
- Mențineți degetele ca în imaginea alăturată aprox. 1 minut
- Masați ușor jumătatea inferioară a vaginului cu mișcări în U pentru 2-3 minute. Repetați această mișcare de 2-3 ori.
- Repetați masajul zilnic sau când este posibil