

**PRENDITI CURA
DEL TUO PERINEO
IN GRAVIDANZA
E DOPO IL PARTO**



La gravidanza è un momento magico,

potente e delicato nella vita di una donna: porta con sé tanta gioia, ma anche tanti dubbi e insicurezze.

Una di queste riguarda il pavimento pelvico: posso prepararlo al parto? Posso prevenire le lacerazioni?

Quanto ci metterò a riprendermi?

Questa piccola guida vuole essere una traccia da seguire per arrivare al momento del parto con serenità e

consapevolezza: ti fornirò le informazioni utili in gravidanza e qualche consiglio per prepararti al post parto.

Mi presento

Sono Maria Carla Provera, fisioterapista specializzata e mamma di due bambini. Dal 2013 mi dedico con passione alla riabilitazione del pavimento pelvico, accompagnando ogni paziente in un percorso di cura e recupero basato sulle migliori tecniche e tecnologie disponibili.

- **Laurea con Lode** all'università di Genova nel 2011
- Corso di Manipolazione Fasciale metodo Stecco di primo, secondo e terzo livello per il **trattamento dei dolori muscolari di origine viscerale**
- **Master Internazionale in Riabilitazione Pelviperineale:** formazione specialistica per la riabilitazione del pavimento pelvico nel trattamento dell'incontinenza urinaria, del dolore pelvico e del prolasso urogenitale
- Formazione specifica sul trattamento del pavimento pelvico **in gravidanza e nel post partum**
- Fisioterapista abilitata all'uso della tecnologia **Vagycombi;**
- Esperta in **terapia manuale applicata alle disfunzioni del pavimento pelvico**



Come è fatto il perineo

Il perineo è un ventaglio muscolare che va dal pube al coccige. Chiude il bacino nella parte bassa e contiene e sostiene i tre organi pelvici: vescica, utero e retto.



Il pavimento pelvico ha diverse funzioni:

- gioca un ruolo basilare nel **controllo della minzione e della defecazione**
- **sostiene gli organi pelvici**, prevenendone il prolasso
- favorisce la **funzione sessuale**
- infine, lavora in sinergia con i muscoli addominali, dorsali e glutei per **mantenere l'equilibrio e la postura**

Durante la gravidanza

La gravidanza comporta modifiche importanti nella tua postura, che si riflettono sul tuo perineo.

Aumentando la curva lombare, aumentano le pressioni sulla pelvi, l'utero cresce di volume ed esercita una pressione sulla vescica, il peso della pancia intensifica ulteriormente il carico sulla muscolatura pelvica.



Se la muscolatura pelvica è debole perché non è mai stata allenata, possono comparire fastidiose perdite urinarie.

Questo accade più spesso nel terzo trimestre, quando le pressioni sul perineo raggiungono la massima intensità.

Per questo si consiglia alle mamme in attesa di fare una valutazione del pavimento pelvico con un professionista, in modo da prevenire e trattare eventuali disfunzioni sia in gravidanza che nel post parto.



Rinforzare il perineo in gravidanza può far paura, perché si pensa erroneamente che il rinforzo renda il muscolo più rigido. In realtà **allenare il perineo durante la gravidanza rende il muscolo allenato, quindi più elastico, vascolarizzato e funzionale.**

È importante imparare in gravidanza ad attivare correttamente il perineo per favorire e accelerare la ripresa della muscolatura pelvica dopo il parto.

Il massaggio del perineo

Il massaggio del perineo serve a rendere i tessuti più elastici, in modo che si possano adattare meglio al passaggio del bambino.

Normalmente si consiglia di iniziarlo nel terzo trimestre, ma con il consenso del ginecologo si può iniziare anche prima.

Puoi usare un olio di mandorle dolci o un olio nutriente a base di vitamina E: **massaggia delicatamente tutta la zona delle grandi labbra, delle piccole labbra e la muscolatura pelvica con piccoli movimenti rotatori.**

Fai particolare attenzione alla zona del vestibolo, quella più posteriore verso l'ano: è particolarmente sensibile e va trattata con più delicatezza



Il mio consiglio

Se non l'hai mai fatto prima, **sperimenta il massaggio con un professionista che ti aiuti a capire come si fa**: se il perineo è rigido e deve essere rilassato, un massaggio mal fatto può stirare le fibre e scatenare una risposta di contrazione, che è esattamente l'opposto di quello che vogliamo fare.



Durante il parto

Al momento del parto, il bambino deve al tempo stesso scendere e ruotare, come se stesse percorrendo una scala a chiocciola: gli scalini di questa scala a chiocciola sono i muscoli del bacino, che devono essere abbastanza elastici da poter permettere al bambino di scendere.



Per prepararsi al meglio al parto è necessario che le articolazioni del bacino siano libere di muoversi.

Perciò è bene preferire **esercizi di mobilità e allungamento delle anche e della colonna**, con allenamenti dolci e mirati.

Fondamentale, inoltre, **allenare i muscoli perineali per prepararli al parto.**

Dopo il parto

Nei giorni seguenti il parto, il perineo sarà edematoso, sensibile, congestionato. Farai fatica ad andare di corpo e magari anche a fare pipì, ma niente paura: bastano pochi piccoli accorgimenti per velocizzare il processo di guarigione del tuo perineo.

Eccoti allora 5 consigli per aiutare il tuo perineo nell'immediato post-parto



1) Ricordati di svuotare la vescica regolarmente, in maniera volontaria ma senza spingere verso il basso. Potrebbe volerci qualche giorno, ma piano piano la sensazione di bisogno tornerà normale e la minzione tornerà spontanea.

2) Prenditi cura delle cicatrici, massaggiandole con prodotti appositi.

3) Stai coricata il più possibile. Col pretesto che la maternità non è una malattia, la società ci impone di rialzarci subito dal letto, tenere in braccio il bambino, magari fare anche un bucato... Niente di più sbagliato: il tuo perineo ha subito un trauma e ha bisogno di tempo per guarire.





4) Non aver paura di usare una cintura per il post-parto. Spesso siamo proprio noi fisioterapisti a sconsigliare guaine e cinture perché «impediscono ai tuoi muscoli di lavorare». Vero, ma nell'immediato post-parto i tuoi muscoli **NON POSSONO** lavorare correttamente, quindi se ti senti sicura e contenuta con una cintura, ben venga.

5) Attenzione a come prendi in braccio il bambino. La posizione peggiore è quella con il bambino appoggiato su una spalla, sempre la stessa, con le spalle indietro e il bacino in avanti. Preferisci piuttosto una fascia portabebè o un marsupio che ti permettano di tenere il bambino contenuto e vicino al petto

Spero che questa guida ti sia stata utile

Ricordati sempre che il tuo corpo ti parla in ogni momento, ascoltalo e fidati di ciò che senti.

Sentiti libera di fare domande sulla gravidanza e il puerperio alla tua ginecologa o alla tua ostetrica: sono lì apposta per rispondere, e non esistono domande giuste o sbagliate.

Se vorrai approfondire queste tematiche, clicca qui per leggere il programma completo del nostro corso pre-parto: saremo felici di accompagnarti in questa splendida avventura.



MARIA CARLA PROVERA - PAVIMENTO PELVICO E GRAVIDANZA

Tutti i diritti sono riservati - È vietata la riproduzione anche parziale

I miei contatti

334 2320107

info@fisioterapiaprovera.it

@mcprovera_fisioterapista



Ti aspetto nel mio studio di
Casale Monferrato (AL),
via Callori 17

MARIA CARLA PROVERA - PAVIMENTO PELVICO E GRAVIDANZA

Tutti i diritti sono riservati - È vietata la riproduzione anche parziale



info@fisioterapiaprovera.it

puoi seguire questo e altri argomenti su

