

Raccomandazioni per la salute pelvica post partum

- Evitare l'uso di pancere
- Sapone neutro delicato per l'igiene intima
- Alimentazione equilibrata ricca di liquidi non zuccherati
- Svuotare spesso la vescica a prescindere dallo stimolo
- Usare un panchetto per la minzione e defecazione
- Ripresa graduale dell'attività fisica

Ambulatorio ostetrico di educazione e rieducazione del pavimento pelvico

CONTATTI

Ospedale San Bassiano
5° piano, stanza 14

Telefono 0424 889149
martedì e giovedì
dalle 13:30 alle 14:00
e dalle 19:00 alle 19:30

UOC OSTETRICIA E GINECOLOGIA
OSPEDALE SAN BASSIANO
BASSANO DEL GRAPPA

L'educazione perineale post partum è fondamentale per il recupero e il benessere delle neomamme. Lo scopo è di migliorare la conoscenza del pavimento pelvico, il tono muscolare e il recupero delle funzionalità, e il miglioramento della qualità di vita.

Nelle prime settimane dopo il parto, una leggera incontinenza o un lieve prolasso possono essere considerati normali e solitamente regrediscono entro 2- 3 mesi dal parto.

Alcuni sintomi come:

- sensazione di incompleto svuotamento della vescica
- dolore perineale, dolore o iposensibilità durante i rapporti sessuali
- perdita di urina/gas durante gli sforzi
- sensazione di urgenza minzionale
- sensazione di peso pelvico o vaginale

possono necessitare di un percorso di rieducazione perineale.

A chi è rivolto:

Questo progetto è rivolto alle **donne** nel **post partum**, entro i 6 mesi dal parto.

Com'è strutturato:

- Percorso individuale (6 incontri)
- Percorso a piccoli gruppi (3 incontri)

Come accedere:

Durante il ricovero in puerperio, con l'ostetrica, verrà compilata una scheda per valutare la presenza di possibili disfunzioni pelviche, ed eventualmente proposto un percorso individuale o a piccoli gruppi.

Quando si inizia:

Alcune settimane dopo la dimissione, le ostetriche ti contatteranno per fissare il primo appuntamento.

Il percorso di rieducazione pelvica inizia circa a **6 settimane dal parto**, o comunque entro i 6 mesi dal parto.