

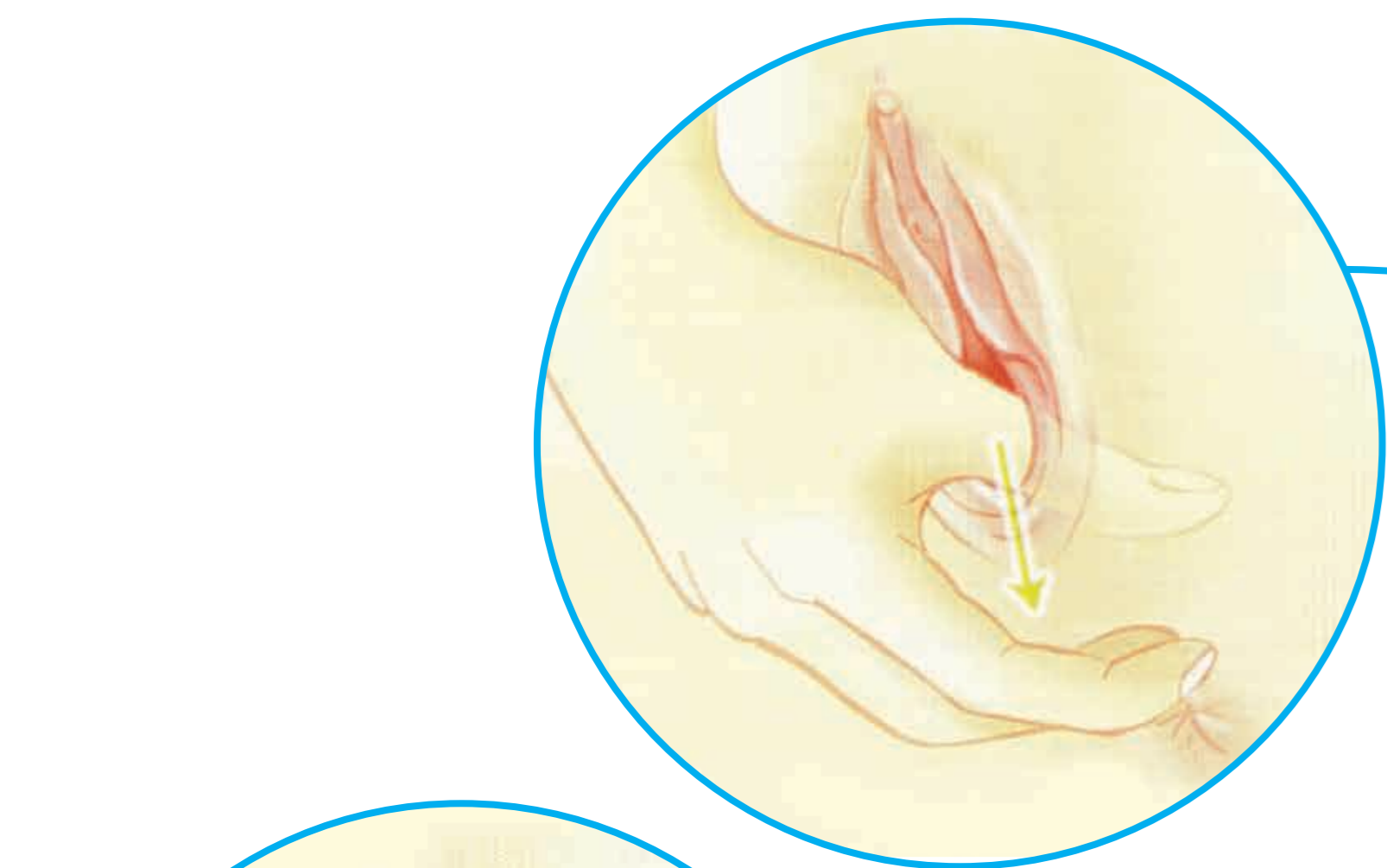
EDUCAZIONE PERINEALE

Il perineo è quell'insieme di muscoli e legamenti posti alla base dell'addome, tra il pube e il coccige, che forma un piano di sostegno per gli organi interni: vescica, uretra, retto, utero e vagina. La sua funzione è estremamente importante in quanto oltre a dare contenimento e sostegno agli organi, il perineo regola la minzione e la defecazione e ha un ruolo rilevante nella vita sessuale ed in particolar modo durante la gravidanza.

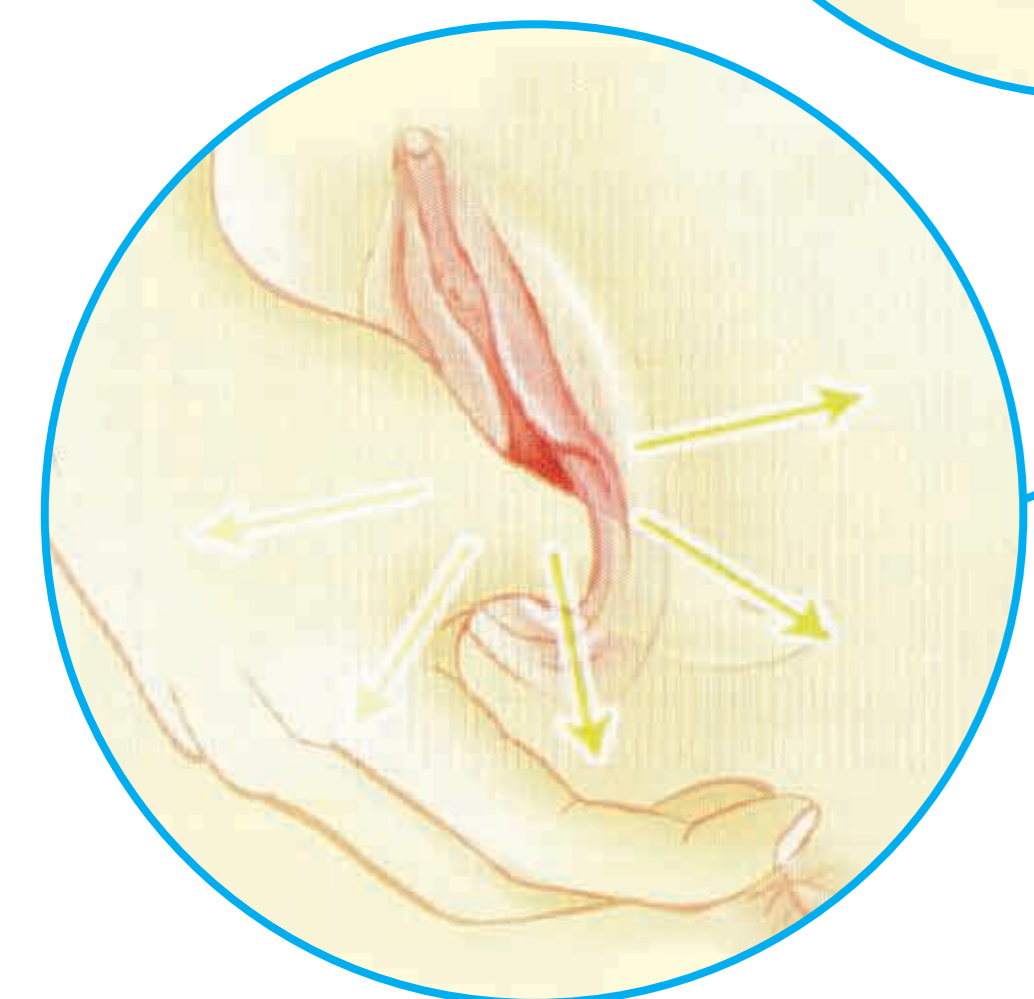


Allena il tuo perineo!

Prepara il tuo perineo, aiuta a prevenire le lesioni causate dal parto attraverso semplici esercizi:



• **Massaggio perineale:** con una o due dita all'interno della vagina, massaggia il tuo perineo con un movimento a U. Usa oli naturali, non aver paura di chiedere aiuto al tuo partner.



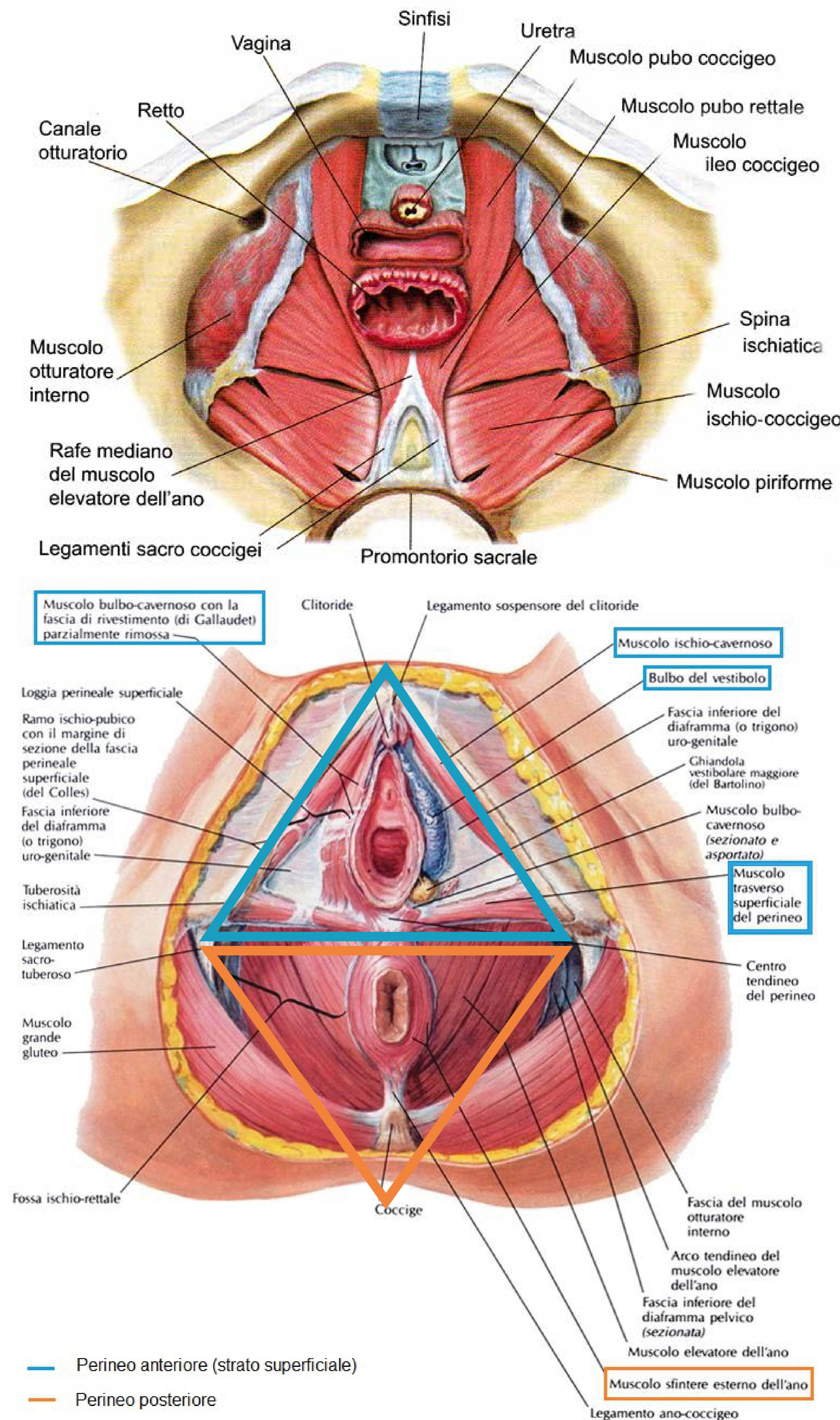
• **La farfalla:** Fai oscillare le tue gambe simulando il volo di una farfalla per aiutare a distendere i muscoli e favorire la circolazione.



• **Scrivi il tuo nome:** immagina di tenere una penna con il tuo perineo, scrivi le lettere del tuo nome contraendo la muscolatura.

Ricorda, insieme al tuo bambino, Tu sei la protagonista della tua gravidanza. Prenditi cura di te.

Il perineo. Parte delicata, vulnerabile, ma anche forte e potente: un portale verso il mondo. Il ventre, che simboleggia l'acqua, il luogo delle emozioni, poggia sul perineo, ossia la terra. Senza di lui non potremmo contenere i nostri organi, tutto cadrebbe. È il patrimonio del nostro corpo.



Riabilita il tuo perineo!

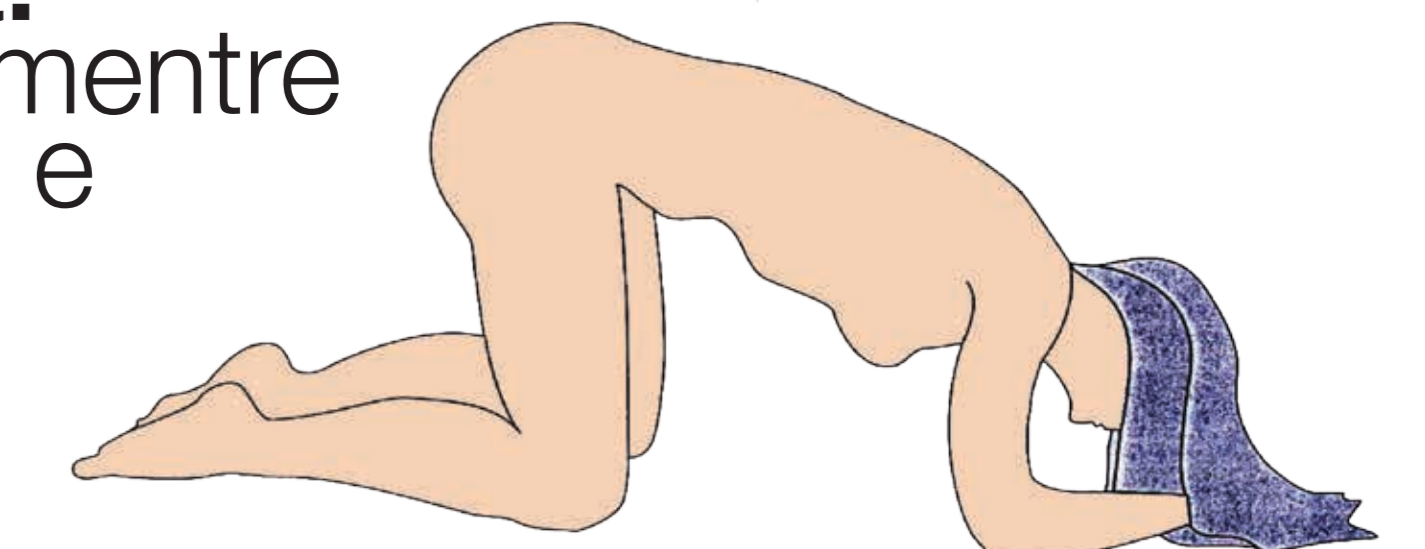
Accelera la ripresa di tonicità ed elasticità perineali. **Riduci** la sensazione di lassità muscolare e attenua i problemi sessuali, urinari e fecali.

Quando? Un mese dopo il parto, ma non più tardi di 5 mesi.

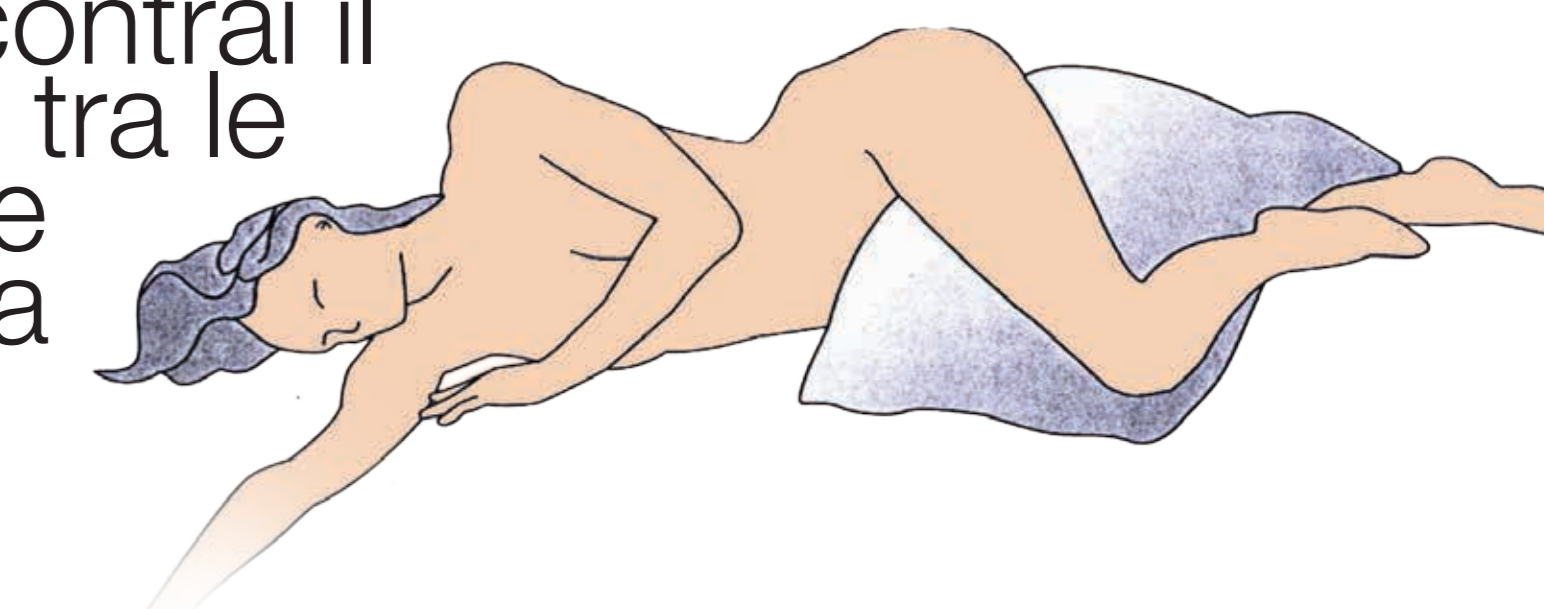
Come?

INDIVIDUAZIONE E PRESA DI COSCIENZA DEI MUSCOLI

• **Posizione quadrupedica:** Assunta questa posizione, mentre inspiri, rilascia il tuo perineo e inarca la schiena; espira e contraendo il perineo torna alla posizione di partenza.



• **Decubito laterale sinistro:** Assunta questa posizione contrai il tuo perineo con un cuscino tra le gambe, ti aiuterà a prendere coscienza della muscolatura del pavimento pelvico.



Fisiokinesiterapia: **Esercizi di Kegel**

CONTRAI I MUSCOLI PELVICI PER 10 SECONDI

RIPETI L'ESERCIZIO PER 10 - 20 VOLTE

1 - CONTRAI I MUSCOLI PELVICI

RILASCIALI PER 10 SECONDI

ESEGUILI OGNI GIORNO

2 - DECONTRAI I MUSCOLI PELVICI



Perchè?

- Per conoscere il tuo corpo
- Per mantenere una buona qualità di vita sessuale
- Per garantire una continenza fecale e urinaria adeguata
- Per prevenire il prolasso utero-vescicale