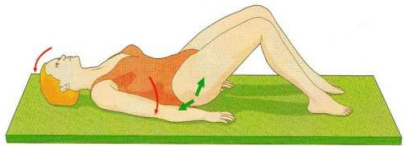
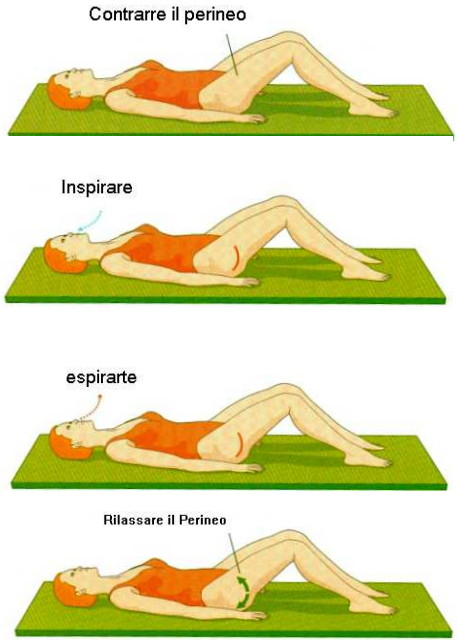


3° tempo: ritorno in posizione iniziale e rilassamento del perineo

3° Esercizio



Stop test

Dopo aver urinato più del 50%, interrompere il getto di urina, stringendo i muscoli perineali e contare per quanti secondi riesce a trattenere l'urina.

Fate questo test una volta alla settimana e scoprirete i vostri progressi

Organizzazione UO

Direttore UOC: dr.ssa Antonella Villa

Coord. Infermieristica: Desirèe Gusmini

Ostetrica: Graziella Dondossola

Orario di visita parenti: tutti i giorni della settimana dalle ore 19.00 alle ore 20.00 e dalle 13.00 alle 15.00, il mercoledì e la domenica e giorni festivi.

Non vi sono limiti orari d'ingresso per i ***padri***.

Ubicazione: Il nostro reparto, con la sala parto, si trova al 4° piano dell'Ospedale di Treviglio

N.B. Si ricorda l'importanza della visita clinica senologica annuale da parte del medico curante.

Numeri Utili:
Reparto: 0363/424343
Coord. infermieristica: 0363/424705
Sala Parto: 0363/424376
CUP: 0363/304241
Call Center Regionale: 800/638638

www.asst-bgovest.it/339.asp

Consigli per le puerpere

UOC Ostetricia e Ginecologia
Ospedale di Treviglio
Dir. Dr.ssa Antonella Villa

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Bergamo Ovest

Il periodo dopo il parto, ovvero il **puerperio**, è un momento delicato ed importante della vostra vita, non è una condizione di malattia, ma un periodo di riassestamento fisico ed emotivo che coinvolge sia Lei, che le persone che la circondano. Ci auguriamo quindi che Le siano graditi questi consigli.

Indicazioni post dimissione

Successivamente al parto, le **perdite ematiche** potrebbero continuare ancora per alcuni giorni, dopo la dimissione, modificando le loro caratteristiche e diminuendo per quantità, fino ad esaurirsi completamente dopo circa 12/15 giorni.

La comparsa della **prima mestruazione** (capoparto) dovrebbe avvenire, se non allattate, dopo 40/60 giorni ed essere, in genere, più abbondante del solito ciclo. Se avete scelto l'allattamento al seno, il capoparto potrebbe comparire più tardi, in alcune donne, addirittura, solo alla fine dell'allattamento.

È sconsigliato l'uso di **pancere costrittive** o di **fasce addominali**, in quanto impediscono la ripresa del tono muscolare. È consigliabile, invece, eseguire quotidianamente dei semplici esercizi per ritonificare e rinforzare i muscoli del perineo e dell'addome: questi semplici accorgimenti possono prevenire, in età avanzata, l'incontinenza urinaria e/o il prolasso genitale.

Verrete contattate dalle ostetriche che si occupano di rieducazione perineale dopo alcuni mesi dal parto. Se l'**incontinenza urinaria** (e/o fecale), di solito transitoria dopo il parto, dovesse peggiorare o, dopo due mesi persistere, è importante che Lei contatti l'ambulatorio di "uroginecologia", il mercoledì dalle 09.00 alle 11.00 al n° 0363/424388.

Igiene Intima

L'igiene intima può essere effettuata anche più volte al giorno, con l'utilizzo di detergenti o di semplice sapone. Non vi sono preclusioni all'effettuazione di bagni e docce quotidiane.

Alimentazione

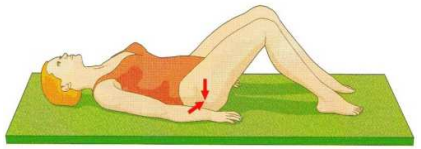
L'alimentazione in questo periodo, soprattutto se allattate, deve essere varia, ricca di frutta e verdura, ma soprattutto vi raccomandiamo di bere liquidi e di consumate cibi ricchi di fibra (es. cereali, lenticchie, carciofi, lamponi, fagioli, fave, pane integrale, corn flakes, pasta integrale, piselli), per regolarizzare naturalmente l'attività intestinale.
Fumo e **alcolici sono assolutamente da evitare**. Se siete fumatrici, potete approfittare di questo momento, per smettere definitivamente di fumare.

Visita di controllo post parto

È importante **programmare un controllo ostetrico/ginecologico** dopo 40-60 giorni dal parto per verificare che l'apparato genitale sia tornato alla normalità. Quest'appuntamento è un'ottima occasione per scegliere, se lo desiderate, insieme al Medico, il **metodo contraccettivo** più gradito. Nel periodo puerperale non ci sono motivi di ordine fisico per non avere rapporti sessuale: la **ripresa dell'attività sessuale** è esclusivamente subordinata al desiderio della coppia. Ricordiamo che l'allattamento non è un metodo contraccettivo.
Durante la visita, se non eseguito in gravidanza, potrete fare anche il **Pap test**, o programmarlo nei giorni successivi.

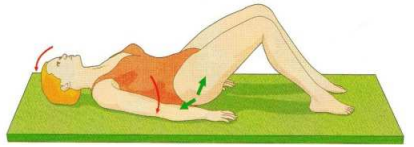
Concedetevi 10 minuti al giorno per pensare a voi.....

1° Esercizio



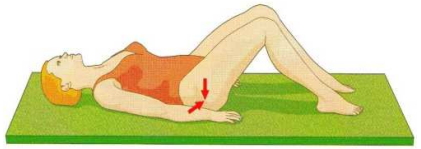
1° tempo: chiusura del perineo

2° tempo: contrazione dei muscoli addominali, mantenendo chiuso il perineo



3° tempo: ritorno in posizione iniziale e rilassamento del perineo

2° Esercizio



1° tempo: chiusura del perineo

2° tempo: flessione della coscia sul tronco mantenendo la costrizione perineale