

IL PAVIMENTO PELVICO... QUESTO SCONOSCIUTO ...IL CORPO CHE CAMBIA

Corso di accompagnamento alla nascita

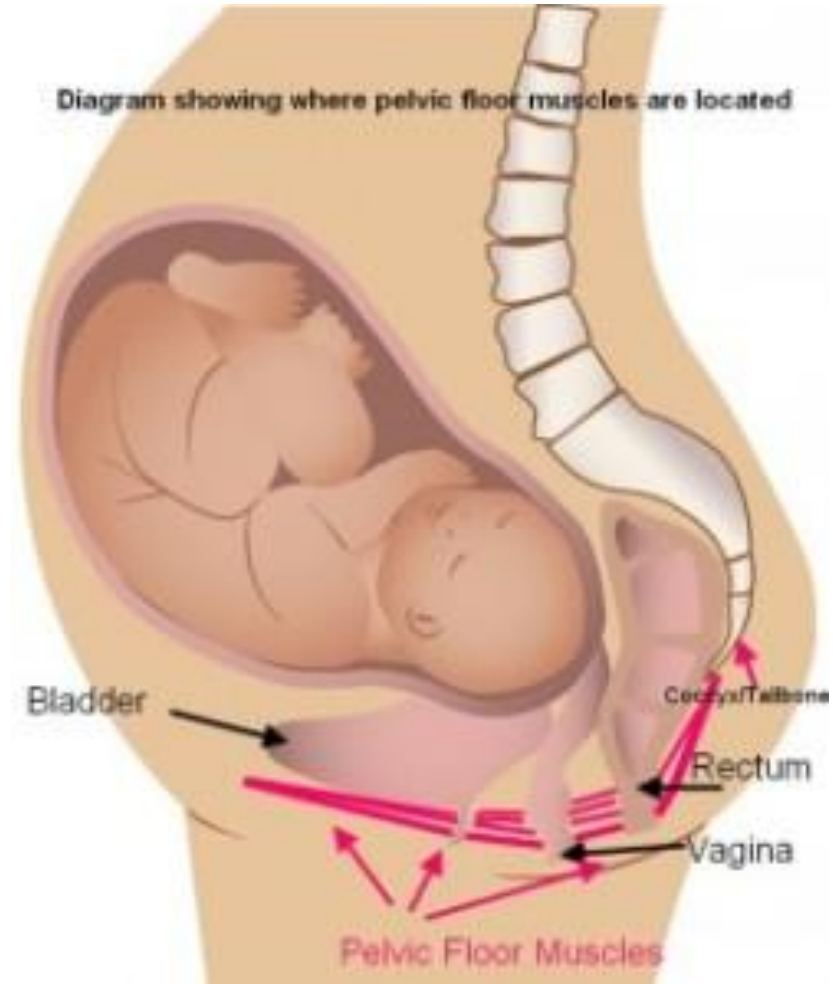
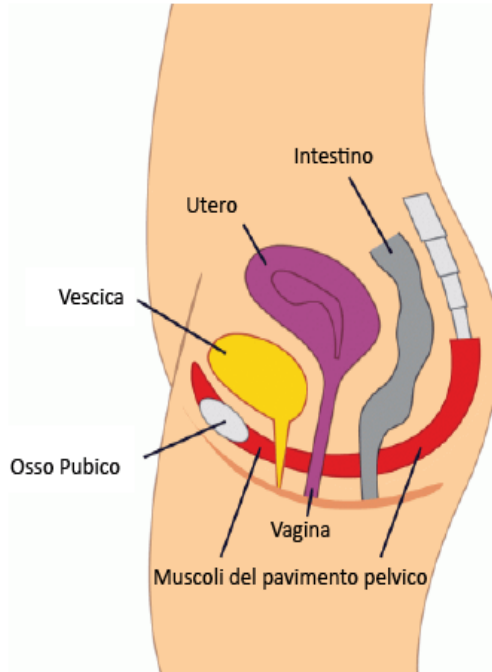
VEDI VIDEO N.1





ANATOMIA

Che cos'è il Pavimento pelvico





FUNZIONI DEL PAVIMENTO PELVICO

- Continenza urinaria e fecale
- Sostegno degli organi pelvici ed addominali
- Statica pelvica e postura
- Piacere sessuale
- Lasciarsi distendere ed attraversare durante il parto spontaneo

Vedi video n.2





IMPORTANTE IN TUTTE LE FASI DELLA VITA DI UNA DONNA

VIENE INFLUENZATO DA:

- STATI EMOTIVI
- TABÙ
- ESPERIENZE PERSONALI
- STATI D'ANIMO (PAURA)
- ORMONI

VEDI VIDEO N.3





MODIFICHE FISIOLOGICHE IN GRAVIDANZA

Una di queste è la caratteristica delle strutture muscolari e legamentose di essere più lasse e complianti alle modifiche di statica e di peso.





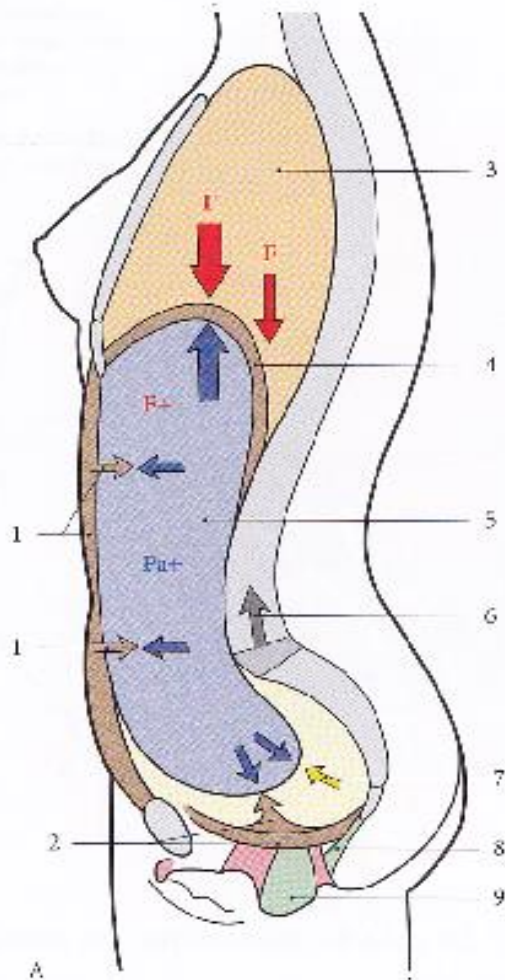
Il pavimento pelvico acquisisce così la caratteristica di "lasciarsi attraversare" durante il parto spontaneo

**DOBBIAMO IMPARARE A
CONOSCERLO E A PREPARARLO...**

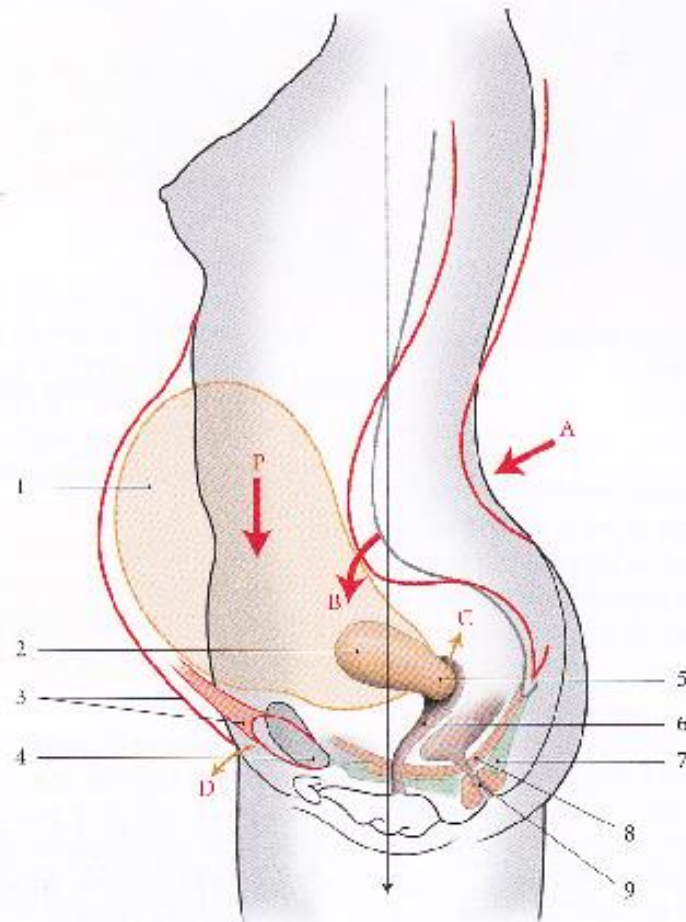


IL CORPO CHE CAMBIA

PRIMA DELLA GRAVIDANZA



IN GRAVIDANZA



PER PREPARARSI AL PARTO

- Respirazione diaframmatica
- Consapevolezza del pavimento pelvico
- Massaggio perineale dalla 34 sett di gestazione
- Movimento

Vedi video n.4





L' IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE

IL DIAFRAMMA RESPIRATORIO

ED IL DIAFRAMMA PELVICO SONO

STRETTAMENTE CORRELATI





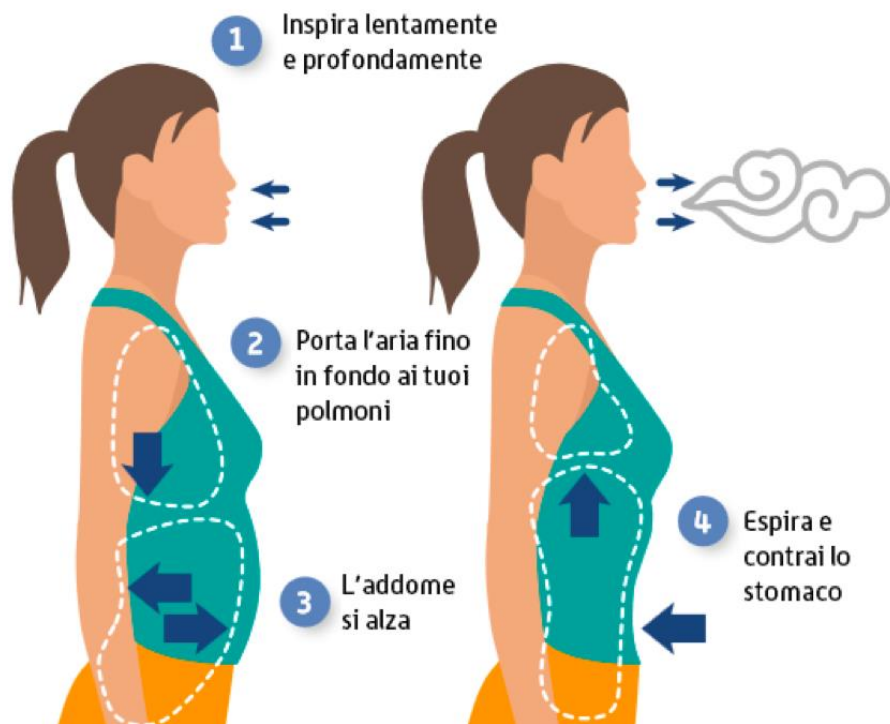
RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

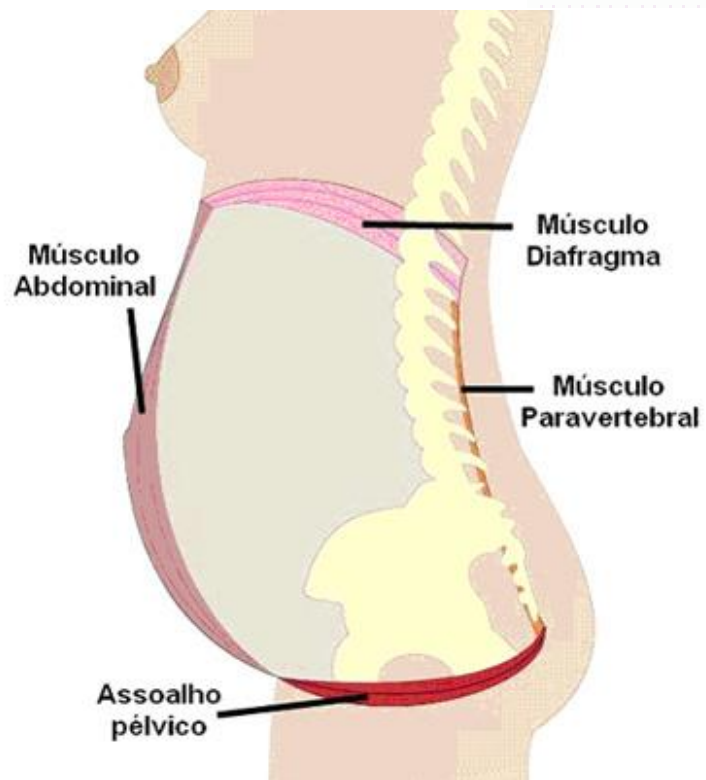
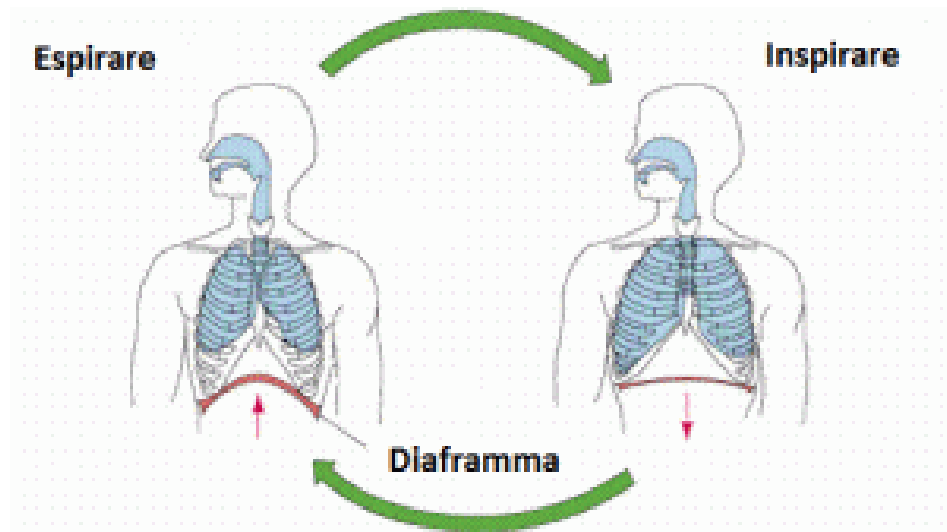
- Posizione comoda
- Rilassata
- Mano "in ascolto" sul basso ventre
- Inspiro → la mano si alza
- Espiro → la mano si abbassa

ANCHE IL PAVIMENTO PELVICO SI ALZA E
SI ABBASSA IN CORRELAZIONE CON IL
DIAFRAMMA

VEDI VIDEO N.5







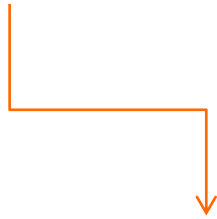
VEDI VIDEO N.6





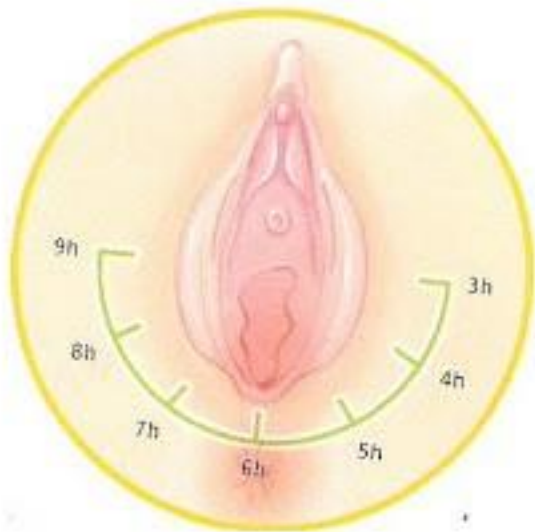
MASSAGGIO PERINEALE

- Ambiente tranquillo
- Comodità
- Olio naturale
- Eseguire tutti i giorni 5 min.



- Consapevolezza della zona
- Riconoscimento del tono muscolare
- Apprezzamento della consistenza
- Aumento dell'elasticità
- Apprendimento al rilassamento





RILASSAMENTO ED ELASTICITA' PER
"LASCIARE ANDARE" DURANTE IL PARTO

VEDI VIDEO N.7



CONSIGLI UTILI

- Sostituire le sedie con FIT BALL
- Stare seduti a terra con le gambe incrociate



- Mobilizzare pavimento pelvico e bacino
- Elasticizzare muscoli e legamenti
- Allineare il bacino
- Correggere posture anomale
- Vedi video n. 8-9-10





ESERCIZI PER IL PAVIMENTO PELVICO



COMPLICANZE

LA GRAVIDANZA ED IL PARTO POSSONO INFIACIRE
NEGATIVAMENTE SUL PAVIMENTO PELVICO

- 15-25% può causare
incontinenza urinaria



un terzo dei casi, si risolve entro 12-14
mesi dal parto, nel 3-10% può diventare
cronica.

- 1-5% incontinenza fecale

- 33% dolore pelvico e/o lombo-sacrale

COME PREVENIRLE

- Stili di vita sani
- Massaggio perineale in gravidanza
- Rispettare i tempi fisiologici
- Respirazione corretta
- Spinte corrette in periodo espulsivo
- Utilizzo delle posizioni verticali in travaglio e parto
- Utilizzo di compresse calde sui genitali in espulsivo





AMBULATORIO DI RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

LE OSTETRICHE VALUTERANNO IL VOSTRO
RISCHIO DI SVILUPPARE COMPLICANZE
DOPO IL PARTO



SE NECESSARIO



VI DARANNO APPUNTAMENTO PRESSO IL
NOSTRO AMULATORIO OSTETRICO DI
RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO



GRAZIE PER L' ATTENZIONE

