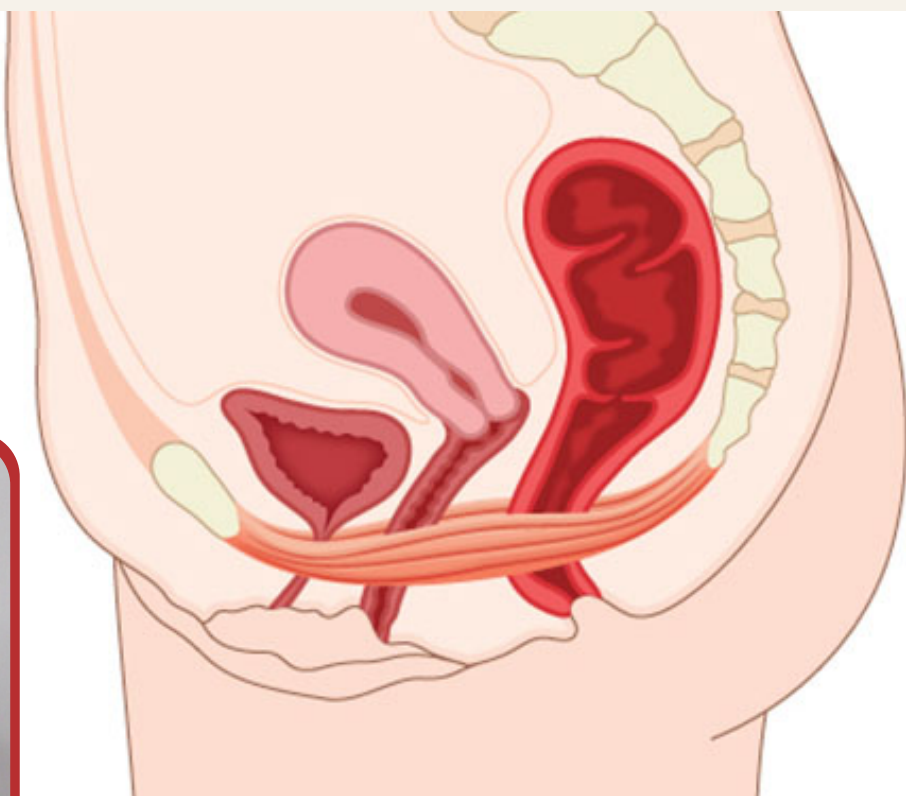


COME PROTEGGERE IL PERINEO AL PARTO E RIDURRE IL RISCHIO DI LACERAZIONI?

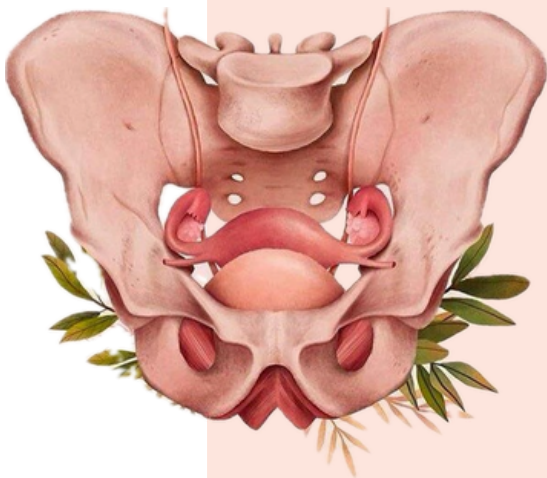


Dott.ssa Ostetrica Francesca Battista
specializzata in riabilitazione del pavimento pelvico

CARA FUTURA MAMMA,

Se stai leggendo queste righe è perché hai scelto di prenderti cura di te in uno dei momenti più potenti e vulnerabili della tua vita.

In questo piccolo ebook voglio spiegarti perché il pavimento pelvico è così fondamentale durante la gravidanza e il parto, ma voglio anche dirti cosa tu puoi fare per ridurre drasticamente il rischio di lacerazione perineale o episiotomia.



importante !!!

Tutto ciò che consiglio di fare è esclusivamente per donne con gravidanza fisiologica, senza alcuna complicanza. Ti suggerisco di chiedere conferma al tuo curante.

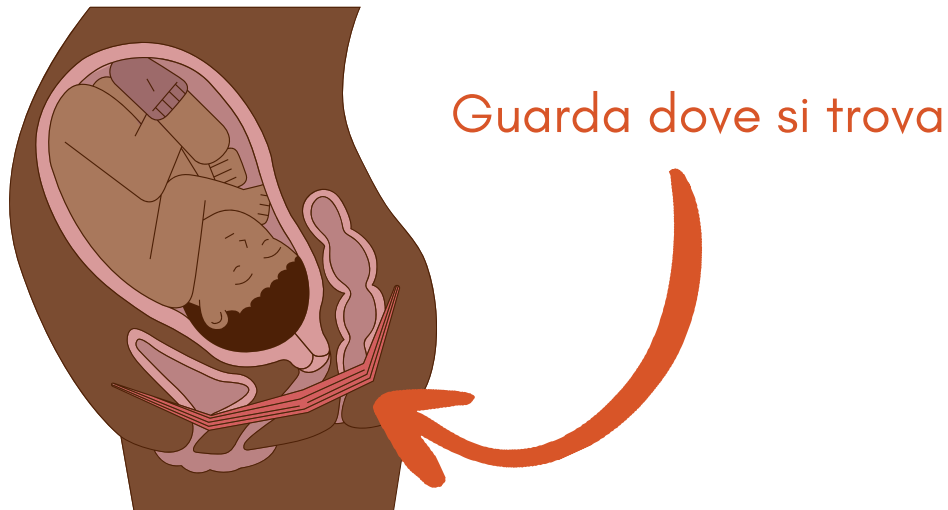
Ricordati che il grande giorno è il TUO GRANDE GIORNO, è il tuo parto, è la nascita del tuo piccolino/a.

Arriva in sala parto CONSAPEVOLE e PREPARATA!

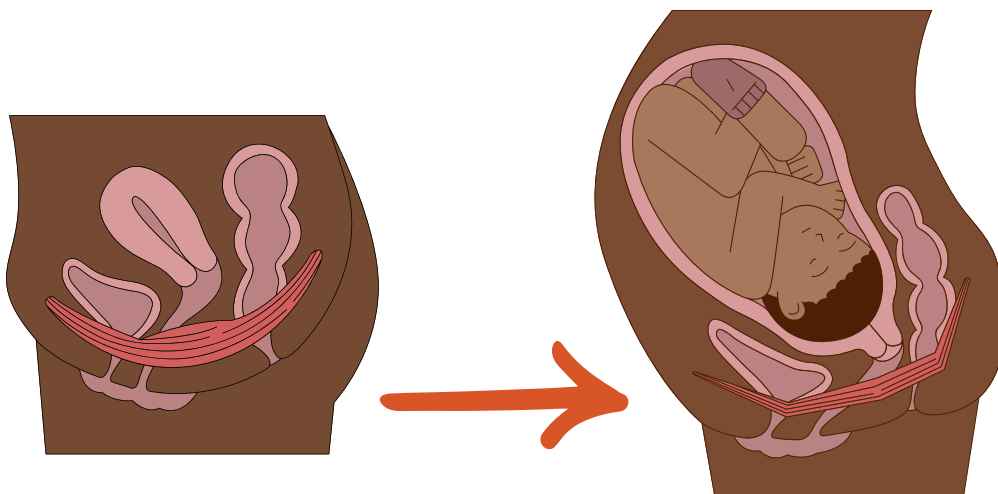
COSA È IL PAVIMENTO PELVICO?

Il pavimento pelvico è un insieme di muscoli, legamenti e tessuti connettivi che chiude inferiormente il bacino.

In gravidanza, si trova a sostenere il peso, sempre più crescente, del tuo utero



Il pavimento pelvico è fondamentale durante tutta la nostra vita, ma in gravidanza lo diventa ancora di più.

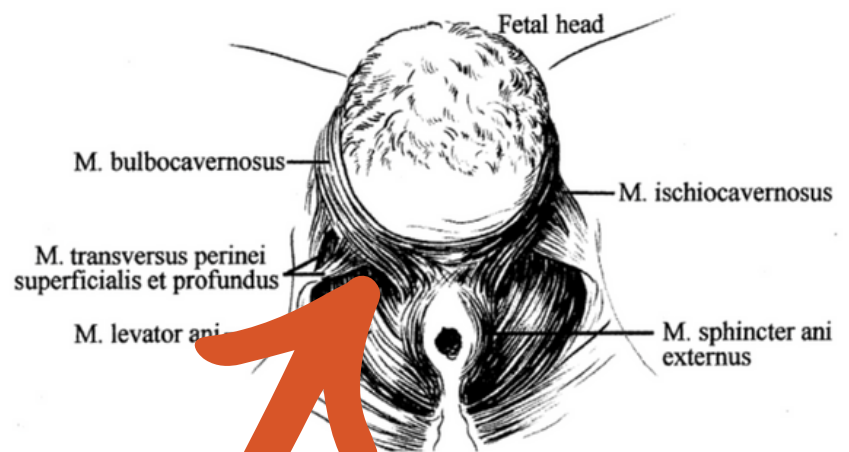
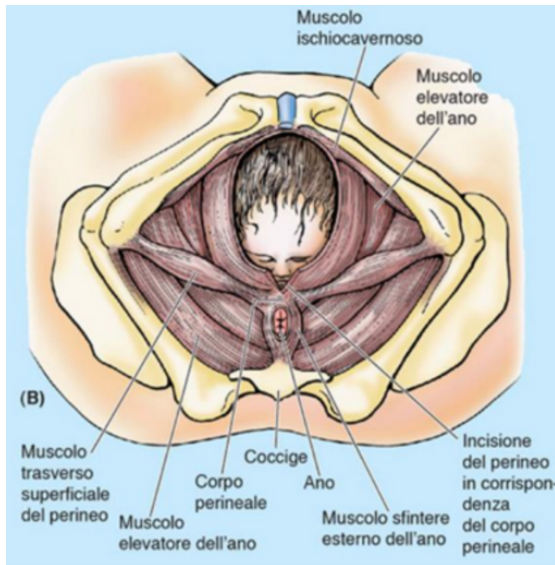


I muscoli del pavimento pelvico sono sottoposti a sollecitazioni maggiori !!

E questo non può essere ignorato...

Durante il parto, il tuo piccolino, per venire al mondo, passerà proprio attraverso la muscolatura pelvica.

Infatti con la fase espulsiva, il pavimento pelvico raggiunge la sua massima distensione, sottoponendo tutta la struttura ad intense sollecitazioni.

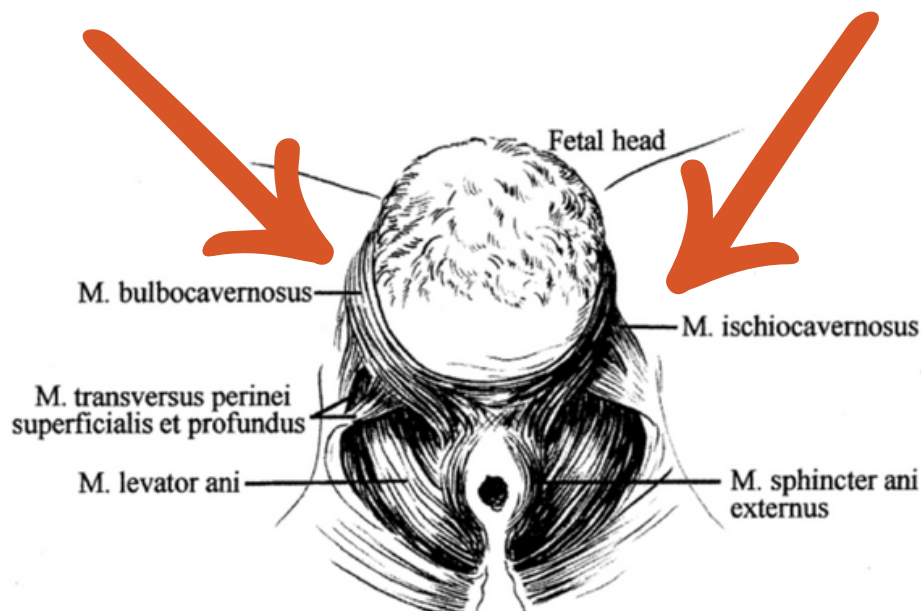


Guarda qui come tutti i muscoli vengono distesi per permettere alla testina del tuo piccolo di venire al mondo.

MA CHE SUCCEDDE SE I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO NON SONO BEN RILASSATI ED ELASTICI?

Quando la testa del bambino deve attraversare il canale del parto, non lo fa in modo immediato. Ha bisogno di tempo, di adattamento, di una progressione graduale.

Se i muscoli del pavimento pelvico sono contratti, rigidi e poco elastici, questo passaggio diventa più difficile. La testina incontra resistenza, la nascita è più lenta e la spinta materna deve essere più intensa e prolungata.



In queste condizioni, i muscoli perineali non collaborano alla nascita, ma si comportano come una vera e propria barriera.

È come cercare di far uscire una crema molto densa da un tubetto con una fessura troppo stretta...

E SE NON COLLABORANO, CHE SUCCEDDE?

Se arrivi in sala parto con tessuti perineali rigidi e non rilassati,
AUMENTA NOTEVOLMENTE IL RISCHIO di:

➡ **lacerazioni perineali spontanee**

➡ **necessità di episiotomia**

Non lo dico per spaventarti.

Lo dico perché è un'informazione che troppo spesso non viene data.

Durante la gravidanza ti sottoponi a controlli continui, ecografie,
esami del sangue, monitoraggi accuratissimi.

Eppure, quasi mai nessuno ti propone di valutare lo stato del tuo
pavimento pelvico, di capire se è elastico o se è rigido. Nessuno ti
spiega perché devi prepararlo al parto e cosa fare per prepararlo
correttamente...



***PS: preparare il pavimento pelvico NON vuol dire allenarlo,
quindi se pensi che facendo attività fisica stai apposto,
non è così.***

PENSI STIA ESAGERANDO?

Leggi qui:

Studi scientifici affermano che **l'85% dei parti vaginali comporta un trauma perineale** che richiede riparazione nel 60-70% dei casi.

Sono numeri importanti, che dovrebbero far riflettere su quanto sia fondamentale preparare il perineo correttamente prima di arrivare in sala parto.

**QUINDI SFRUTTA QUESTI BELLISSIMI MESI DI GESTAZIONE
PER PRENDERTI CURA DEL TUO PAVIMENTO PELVICO.**

Chiaramente, solo se la gravidanza è fisiologica, se non ci sono complicanze e se tu e il piccolino state bene.



COME POSSO RENDERE I MUSCOLI RILASSATI E COME POSSO PREPARARMI AL PARTO PER PROTEGGERE I MIEI TESSUTI PERINEALI?

Allora, è importante che ti concentri sul **rilassamento e sullo stretching** ogni giorno. Io consiglio di eseguire esercizi di allungamento muscolare che ti aiuteranno, oltre che a sciogliere tensioni interne, anche a saper stare in determinate posizioni funzionali per il travaglio.

Altra cosa fondamentale è eseguire **esercizi di mobilità del bacino** sulla fitball, anche questi tutti i giorni. Sono utili per la propriocezione, consapevolezza corporea e soprattutto funzionali per il travaglio e il parto.

Dovrai lavorare tanto anche sulle tecniche di **respirazione**, per rilassarti, ma anche per saper gestire le contrazioni e saper respirare correttamente durante le spinte.

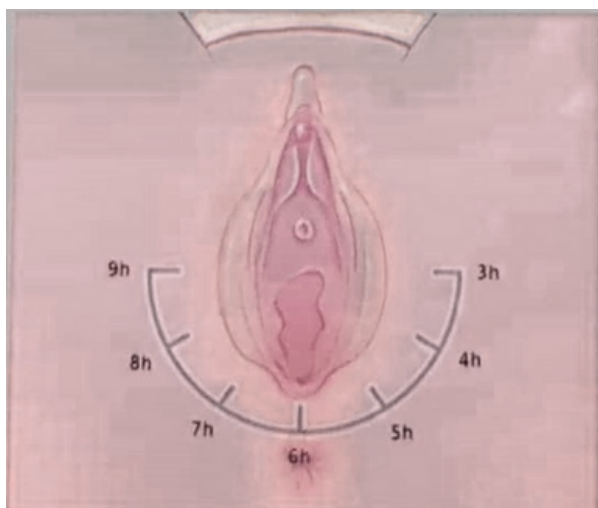
RECAP:

Fai esercizi di stretching e rilassamento, mobilità del bacino sulla fitball e respirazione funzionale al parto TUTTI I GIORNI, anche più volte al giorno, fin dall'inizio della gravidanza. Se ti fa stare più tranquilla, puoi iniziare intorno alla 13esima settimana. Mantieni questa routine fino al termine.

Dopo le 32 settimane dovrai dedicare del tempo al **massaggio perineale**, io consiglio sempre di farlo fare al tuo partner, in quanto riesce ad agganciare meglio le fibre muscolari e scioglierle.

I movimenti sono: digitopressione sul muscolo contratto, allungamento della fibra e circonduzioni sul punto.

Durante il massaggio bisogna usare abbondante olio di mandorla, questo ti aiuta a non creare abrasioni e a rendere i movimenti più agevoli. Tu resta sdraiata sul letto, cerca di rilassarti e fai fare a lui!



Dalle 32 settimane fai il massaggio 1 volta al giorno per circa 10 minuti. In alcune situazioni può essere utile svolgerlo più volte al giorno oppure associare vibratore o stretching balloon.

Chiaramente il mio consiglio più grande è quello di fare una valutazione del pavimento pelvico da un'ostetrica esperta e farti seguire da lei per un percorso riabilitativo mirato e personalizzato.

LA PREVENZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO NON FINISCE QUA.

Arrivare in sala parto con un perineo rilassato farà già la differenza, ma è fondamentale anche saper gestire le contrazioni, sapersi muovere correttamente e saper spingere in maniera funzionale ma rispettosa per i tessuti.

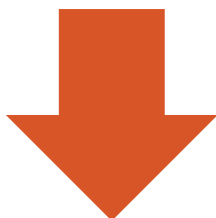
Chiaramente prendiamoci cura del pavimento pelvico anche dopo il parto !!!

Purtroppo è impossibile scrivere tutte le cose che devi saper e devi fare in questo piccolo ebook, ma spero di averti fatto capire l'importanza del pavimento pelvico in questa fase della tua vita.

Non far finta di niente, non credere che si “prepari” in autonomia, non pensare che “non lo fa nessuno, perché dovrei farlo io”... purtroppo il tasso di lacerazione perineale è davvero TROPPO alto.

Aiuta il tuo pavimento pelvico a rilassarsi adeguatamente.

Arriva in sala parto consapevole e con tessuti preparati alla fase espulsiva.



Leggi qui TUTTO ciò
che devi sapere

MODULO 1: IMPARA A CONOSCERE IL TUO PAVIMENTO PELVICO

- 1.1: cos'è il pavimento pelvico
- 1.2: le funzioni fondamentali del pavimento pelvico
- 1.3: cosa cambia e cosa fa il pavimento pelvico in gravidanza
- 1.4: taglio cesareo e pavimento pelvico: c'è relazione?
- 1.5: le disfunzioni principali del pavimento pelvico
- 1.6: pavimento pelvico contratto: come riconoscere l'ipertono
- 1.7: pavimento pelvico contratto: come riconoscere l'ipotono
- 1.8: autovalutazione pelvica: il primo passo per conoscerti
- 1.9: cosa succede se partorisci con un pavimento pelvico troppo contratto

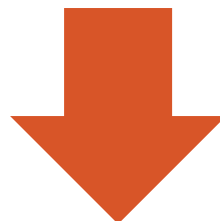
MODULO 2: LACERAZIONI ED EPISIOTOMIA, TUTTO CIO' CHE DEVI SAPERE

- 2.1: cosa sono davvero le lacerazioni spontanee
- 2.2: cosa è l'episiotomia, quando viene fatta, perché e come proteggersi
- 2.3: perché mi lacero? Quali sono i fattori di rischio che aumentano le probabilità
- 2.4: le vere conseguenze delle lacerazioni e dell'episiotomia

MODULO 3: PREVENZIONE E CURA DEL PERINEO IN GRAVIDANZA

- 3.1: da quando iniziare la preparazione perineale
- 3.2: tutti gli esercizi di stretching davvero utili per aumentare l'elasticità
- 3.3: mobilità del bacino: come migliorarla e perché è importante farlo
- 3.4: il respiro giusto per il tuo perineo (e per il travaglio)
- 3.5: massaggio perineale, tutto quello che devi sapere
- 3.6: un sex toys di grande aiuto per la preparazione
- 3.7: consiglio sottovalutato, ma sempre utile
- 3.8: recap su tutto quello che puoi fare in gravidanza per preparare il perineo al parto

Ma anche...



MODULO 4: PREVENZIONE E CURA DEL PERINEO IN SALA PARTO

- 4.1: muoversi in travaglio: come (e perché) è fondamentale
- 4.2: le posizioni migliori per proteggere i tessuti perineali durante le spinte
- 4.3: la posizione litotomica perché è la più rischiosa per il tuo perineo
- 4.4: il tempo del travaglio va rispettato (non accelerato)
- 4.5: perché non sempre si spinge a 10 cm di dilatazione
- 4.6: come spingere in modo efficace (e protettivo)
- 4.7: il momento in cui NON devi spingere assolutamente
- 4.8: una coccola per il tuo perineo (che fa la differenza)

MODULO 5: PREVENZIONE E CURA DEL PERINEO NEL POST PARTUM

- 5.1: cosa accade al tuo perineo dopo il parto
- 5.2: cosa fare se provi dolore
- 5.3: come fare correttamente il bidet
- 5.4: tips per mantenere la zona vulvare asciutta e protetta
- 5.5: salviettine intime : sì o no? Quando e come usarle
- 5.6: come controllare la ferita in autonomia
- 5.7: la paura di evacuare: come affrontarla i primi giorni
- 5.8: quando (e come) riprendere i rapporti sessuali
- 5.9: le buone abitudini da seguire nel post parto per il tuo perineo

MODULO 6: IL RUOLO DELLA RIABILITAZIONE

- 6.1: affidarsi a una professionista: perché è fondamentale
- 6.2: perché nel post partum serve una valutazione ostetrica, non solo ginecologica

Dove imparare tutto questo?

Se sei di **Roma**, ti aspetto nel mio studio per una **VALUTAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO**. Consiglio di farla prima delle 22 settimane (se sei più avanti non ti preoccupare, siamo sempre in tempo). Ti seguirò personalmente passo dopo passo per arrivare in sala parto con i muscoli super rilassati ed elastici. Ti informerò su ogni aspetto sopra elencato.

 **Per prendere appuntamento o avere maggiori dettagli scrivimi al 3791700340**

 **Se scegli di prenotare una valutazione del pavimento pelvico dopo aver letto questo ebook, avrai uno sconto di 10 euro sulla prima visita!** *(Basta ricordamelo su whatsapp)*

Se non hai la possibilità di raggiungermi in studio, tranquilla, ho pensato a tutto! Segui il mio **CORSO ONLINE** in cui ti spiego, lezione dopo lezione, tutto ciò che devi sapere per preparare il tuo pavimento pelvico ed essere consapevole a 360 gradi. Clicca sul seguente link per leggere maggiori informazioni a riguardo.

 **https://www.partosenzalacerazioni.it/courses/parto-senza-lacerazioni-/product_page**

 **Ti lascio un codice sconto del 15% valido fino al 16 gennaio per acquistare il video corso ad un prezzo stracciato**

IL TUO PAVIMENTO PELVICO MERITA DI STARE BENE



16:58

Ciao Francesca, siamo tornate a casa ieri 😊 Il parto è andato benissimo non posso lamentarmi. Ho spinto tutto il tempo come mi hai insegnato tu infatti non ho trovato difficoltà e non mi hanno messo nemmeno un punto 🥰🥰🥰 Grazie, un saluto da ~~_____~~ e il piccolo ~~_____~~

16:59



18:17

Ciao Francesca, ti presento ~~_____~~, è nata giovedì sera ed è 3710 kg di felicità

Udite udite neanche un punto mi hanno messo, ne fuori ne dentro, tutti i medici in sala parto erano sbalorditi

18:18

Grazie al tuo meraviglioso lavoro

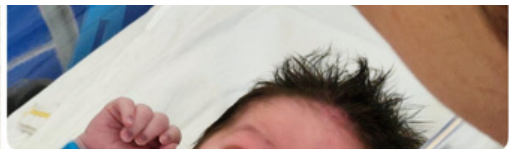


18:18



Ti presento ~~_____~~, è nato il 21 con un parto meraviglioso. Mi hanno messo pochi punti esterni (forse 3? boh non me l'hanno detto di preciso, ma ci hanno messo 5 minuti) per una piccolissima lacerazione di primo grado. Non ho nessun fastidio, nessun dolore.. Ti ringrazio, è merito del tuo lavoro

16:48



07:38

Ciao Francesca buongiorno, piacere ~~_____~~ 🥰

È nato ieri mattina, 3.900kg

07:38

Il parto è andato bene, stavo di lato con la gamba alzata e abbiamo fatto tutto con ~~_____~~ insieme.. mi hanno messo solo 2 punti esterni che cadranno soli 💪❤

07:39