

## LA CACCA DOPO IL PARTO

Dopo la nascita del tuo bambino il pensiero di dover "fare la cacca" può spaventare. Il tuo corpo per qualche giorno farà rallentare l'intestino permettendo ai muscoli di riprendersi.



Per defecare preferisci la posizione con le gambe leggermente piegate mettendo un rialzo sotto i piedi. Vai in bagno solo quando senti lo stimolo senza restare sul wc a lungo (niente cellulari e riviste). Se mangi frutta, verdura e bevi tanta acqua sarà tutto più semplice.

## IL RITORNO A CASA

Una volta a casa ricorda di riposare, di trascorrere del tempo sdraiata e ascoltare i bisogni del tuo corpo.

Fai attenzione all'igiene personale.

Riprendi i rapporti sessuali quando ti senti pronta, cercando di essere molto delicati se ci sono ancora i punti presenti. La ripresa della sessualità stimola l'utilizzo dei muscoli perineali e ne favorisce la presa di coscienza dopo la nascita.

## L'ARTE DI TENERE E PORTARE

Il contatto con il bambino è importantissimo e lo stare in braccio nei primi giorni non è un vizio ma una bisogno sia della mamma che del neonato.



Nel corso della giornata evita di stare a lungo in piedi con il bambino in braccio appoggiato sull'addome o su fianchi, preferisci posizioni sedute o sdraiate aiutandoti con dei cuscini a sostenere il peso del bebè.

Per trasportare il tuo bambino usa i metodi più comodi per te e per la situazione che devi affrontare.

Se utilizzi la fascia il bambino deve essere posizionato in alto, a livello del seno, ben vicino al tuo corpo. In modo che non si aumentino le pressioni sul tuo addome. Ricorda di non stare in piedi troppo a lungo.

Attività come il ballo in fascia sono da limitare nel caso in cui il tuo perineo non abbia ripreso un tono valido.

Se utilizzi la carrozzina cerca di adattare il tempo delle passeggiate alla tua stanchezza, non correre ma limitati a delle camminate tranquille e non troppo impegnative.



# SOSTIENI CHI TI SOSTIENE IL PERINEO



## IL PERINEO

Il perineo è costituito da muscoli e nervi. Ci aiuta quando siamo in piedi a sostenere il peso di tutti gli organi interni.



Per identificarlo possiamo pensare alla parte del corpo che appoggiamo sul sellino della bicicletta.

Una maggiore attenzione ai tessuti del perineo nel corso della gravidanza può aiutare a prevenire delle problematiche come il prolasso, l'incontinenza, il dolore durante i rapporti...

## IN GRAVIDANZA

All'inizio della gravidanza è utile eseguire una valutazione perineale e nel corso della stessa è importante allenare il pavimento pelvico per prepararlo al parto.

## TAGLIO CESAREO

Se il tuo bambino è nato con parto cesareo il perineo è stato comunque messo alla prova nei nove mesi della gravidanza, per questo motivo è importante una valutazione del pavimento pelvico dopo il parto.

## PARTO SPONTANEO

Durante il parto spontaneo il perineo svolge una funzione importantissima:

**distendersi per lasciare passare il bambino.**

L'ostetrica in sala parto ti sosterrà in quella che sarà la posizione migliore per tutelare i tuoi tessuti.

Dopo la nascita riposati.

## INIZIA LA MAGIA....

Nelle prime ore evita di camminare troppo e di stare troppo tempo in piedi. Preferisci possibilmente posizioni sdraiate o semi sedute

Impacchi e uso di sostanze naturali come camomilla, acqua e zucchero, argilla, calendula sono degli utili suggerimenti contro il dolore. Per altri consigli chiedi aiuto alle ostetriche.

Fai attenzione a cambiare spesso l'assorbente mantenendo i punti asciutti e puliti. Puoi lavarti con qualsiasi detergente.

## I PUNTI

I punti che possono essere necessari dopo il parto spontaneo non sono da togliere, dopo circa 2 settimane andranno via da soli e tu non dovrai preoccuparti di altro se non fare le visite di controllo che ti verranno suggerite.

Allatta in posizione comoda:

- Da sedute con uno sgabello sotto i piedi, un cuscino sulle ginocchia per sostenere il bambino.
- Da coricate sul fianco



Non assumere posizioni che lascino pendere la pancia nel vuoto perché solleciti per gravità muscoli addominali e legamenti.

Non spaventarti per piccoli episodi di incontinenza che si verificano entro 48/72 ore dalla nascita ma parlane con le ostetriche che ti daranno utili consigli.

Nei primi giorni dopo il parto può capitare che tu non riesca a fare gli esercizi per il perineo che ti hanno suggerito ...datti tempo.

E' comunque utile iniziare a muovere il perineo, senza affaticarlo, per vascolarizzarlo, ammorbidirlo e migliorare la sua guarigione.

contrai il perineo ogni volta che la pressione all'interno dell'addome aumenta:

- stringi prima di tossire, starnutire e mantieni la contrazione fino alla fine dello sforzo
- chiudi il perineo prima di alzarti dalla posizione coricata o seduta e mantieni la contrazione fino al completamento del movimento
- contrai prima di sollevare il bambino o pesi (ovetto, buste della spesa...) e mantieni fino a che i muscoli sono sollecitati.