QUALCHE CONSIGLIO

PERINEamo

PER TUTTA LA VITA

DOTT.SSA OSTETRICA CAROLINA ABRAMI

CONSIGLI GENERALI

POSTURA

PRESTA ATTENZIONE ALLA POSIZIONE CHE ASSUMI DURANTE LA MAGGIOR PARTE DELLA GIORNATA. SE SEI SEDUTA, PROVA A SPOSTARTI IN AVANTI CON LE NATICHE PONENDO GLI ISCHI ALLA FINE DELLA SEDIA, MEGLIO A GAMBE PARALLELE.
SE SOFFRI DI DOLORI O INFEZIONI RICORRENTI EVITA DI INCROCIARE LE GAMBE.
BENE ALTERNARE ALLA POSIZIONE SEDUTA QUELLA DI RILASSAMENTO (SQUAT PROFONDO CON PEIDI LEGGERMENTE APERTI ALL'ESTERNO OPPURE POSIZIONE DEL BAMBINO). IPO E IPERLORDOSI POSSONO AUMENTARE LE TENSIONI A LIVELLO ANO-RETTALE O A LIVELLO VULVO-VAGINALE-URETRALE.

ALIMENT AZIONE

ASSUMI IL GIUSTO NUMERO DI FIBRE PER EVITARE STIPSI. SEGUIRE UNA DIETA EQUILIBRATA TI PERMETTERÀ DI EVITARE IL RISCHIO DI INFEZIONI RICORRENTI E DI MANTENERE UNA FLORA BATTERICA ENTERICA EQUILIBRATA.

IDRAT AZIONE

ASSUMI 1,5-2L DI ACQUA AL GIORNO PER PERMETTERE ALLE MUCOSE VULVARI DI RIMANERE IDRATATE. LE LABBRA VULVARI DOVREBBERO ESSERE "POLPOSE" E NON "RAGGRINZITE", QUESTO POTREBBE ESSERE INDICE DI DISIDRATAZIONE.
INOLTRE, RIDUCE IL RISCHIO DI INFEZIONI COME LE CISTITI.

RESPIR AZIONE

RICERCA LA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA (COSTALE E LATERALE). QUESTO PERMETTERÀ UN MOVIMENTO MAGGIORE DEL DIAFRAMMA RESPIRATORIO CHE LAVORA IN SINERGIA CON IL PERINEO O DIAFRAMMA PELVICO.

DOTT.SSA OSTETRICA CAROLINA ABRAMI

CONSIGLI GENERALI

ATTIVITÀ FISICA

NESSUN ESERCIZIO È VIETATO CON LA GIUSTA CONSAPEVOLEZZA PERINEALE. ATTENZIONE ALL'ESECUZIONE DI SQUAT, CRUNCH, ROLL-DOWN, CURL-UP (IN GENERALE TUTTI GLI ESERCIZI CHE PREDISPONGONO IL PERINEO ALL'APERTURA, SE NON CONTROLLATO). ALCUNI SPORT POSSONO PROVOCARE MAGGIORI CONTRAZIONI PELVICHE SE NON VENGONO SEGUITE DA ADEGUATO RILASSAMENTO, TRA QUESTE AD ESEMPIO L'EQUITAZIONE, LA CORSA, IL CROSS-FIT E SPORT AD ALTO IMPATTO.

COME SCENDERE DAL LETTO?

PENSA A QUANTE VOLTE RIPETI QUESTO MOVIMENTO NELLA TUA VITA! PROVIAMO A FARE DIVERSAMENTE: IMAGGINA DI SPOSTARTI SUL FIANCO SINISTRO, APPOGGIA QUINDI LA MANO DESTRA SUL LETTO, QUINDI SPINGI SULLA MANO E FAI FORZA SUL BRACCIO PER SOLLEVARE IL BUSTO, A QUESTO PUNTO PORTA LE GAMBE A TERRA.
EVITERAI COSÌ DI FARE UN CRUNCH TUTTE LE MATTINE GRAVANDO SULLA SPINTA VERSO IL PERINEO.

DOTT.SSA OSTETRICA CAROLINA ABRAMI

CONSIGLI PER LA MINZIONE E DEFECAZIONE

IGIENE

MASSIMO 1-2 BIDET AL GIORNO, DOPO LA DEFECAZIONE PUOI LAVARE CON DETERGENTE SOLO LA PORZIONE ANALE E SCIACQUARE CON ACQUA LA PARTE VULVARE. IL PH DEL DETERGENTE DEVE ESSERE ADATTO ALLA TUA ETÀ: 4,5-6 PER LE BAMBINE; 3,5-5,5 IN ETÁ FERTILE E GRAVIDANZA; 4,5-6 IN MENOPAUSA.

NO ALLE LAVANDE VAGINALI!

PANCHETTO

USARE IL RIALZINO SOTTO AI PIEDI SIA DURANTE LA MINZIONE SIA DURANTE LA DEFECAZIONE SEMBRA BANALE MA NON LO È. PERMETTE UN RILASSAMENTO DELLA PORZIONE URETRALE (COSÌ DA NON DOVER "SPINGERE" PER INIZIARE/TERMINARE LA MINZIONE) E UN RILASSAMENTO DELLO SFINTERE ANALE GRAZIE AL RILASCIO DEL MUSCOLO PUBO-RETTALE (IMMAGINIALO COME UNA FIONDA). LE GINOCCHIA DOVREBBERO RAGGIUNGERE L'ALTEZZA DEL SENO (ANCHE IN GRAVIDANZA CON GAMBE DIVARICATE) IN MODO DA CREARE UN ANGOLO ACUTO TRA LA SCHIENA E LE GAMBE.

STIMOLO MINZIONE

VAI IN BAGNO QUANDO HAI LO STIMOLO E SOLO SE HAI LO STIMOLO. NON TARDARE OLTRE IL SECONDO SEGNALE CHE IL TUO CORPO TI INVIA! NO ALLE PIPÌ PREVENTIVE E ALLE PIPÌ IN SQUAT (SULLA TURCA SÌ, IN SOSPENSIONE NO!). RICORDATI CHE PUOI PROVARE I CONI PER POTERLA FARE IN PIEDI (NEI LUOGHI CHE POTREBBERO RICHIEDERLO).

INFEZIONI RICORRENTI

ATTENZIONE ALL'ABUSO DI ANTIBIOTICI PER TRATTARE LE INFEZIONI. SE QUESTA È LA TUA SOLUZIONE ALLE CISTITI RICORRENTI, FORSE IL PROBLEMA SI TROVA ALTROVE, PROBABILMENTE IN UN IPERTONO PELVICO.

DOTT.SSA OSTETRICA CAROLINA ABRAMI

CONSIGLI PER LA MINZIONE E DEFECAZIONE

EMORROIDI

IL PLESSO EMORROIDARIO LO ABBIAMO TUTTI, È COSTITUITO DA CUSCINETTI ARTERO-VENOSI CHE FUNGONO DA MECCANISMO DI CONTENZIONE CHE PUO' PROLASSARE O FUORIUSCIRE PER VIA DI UN'ECCESSIVA SPINTA DURANTE LA DEFECAZIONE (MANOVRA DI VALSAVA).
MEGLIO SOFFIARE TRA LE MANI CHIUSE A PUGNO (COME SE GONFIASSIMO UN PALLONCINO), SENTIREMO COMUNQUE UNA CONTRAZIONE ADDOMINALE MA NON UNA SPINTA VERSO IL BASSO.
LA LORO PRESENZA É PIÙ TIPICA NELL'IPERTONO.

PER PROBLEMATICHE DEL PAVIMENTO PELVICO POSTERIORE

- EVITARE CAFFÈ, CIBI PICCANTI (IRRITANO LA MUCOSA RETTALE), ALCOL
- TEMPO DI EVACUAZIONE ADEGUATO: NON CON FRETTA MA NEMMENO SEDUTE PER 30 MIN (PROVOCA CONGESTIONE E AUMENTO DELLE PROBLEMATICHE ANO-RETTALI)
- NO ALLA MANOVRA DI VALSALVA (SPINTA)
- MANTENERE LA REGOLARITÀ INTESTINALE
- IDRATAZIONE > 1,5 L
- ATTIVITÁ FISICA ADEGUATA

DOTT.SSA OSTETRICA CAROLINA ABRAMI

CONSIGLI PER VIVERE BENE LA SESSUALITÀ

LUBRIFICANTI

USARLO SEMPRE PUÒ AIUTARE A RIDURRE IRRITAZIONI E MICROLESIONI VULVO-VAGINALI (RISCHIO INFETTIVO). MEGLIO AD ACQUA SE USI SEX-TOYS OPPURE A BASE SILICONICA PER I RAPPORTI (MAGGIORE DURATA D'AZIONE)

IGIENE PRE-POST SEX

NON OBBLIGAOTIRA, SOLO SE TI VA!

DOPO IL RAPPORTO FAI LA PIPÌ SOLO SE TI SCAPPA, IN QUESTA OCCASIONE PUOI ABBINARE IL BIDET (MA NON NECESSARIAMENTE)

SEX-TOYS TERAPEUTICI

ALCUNI STRUMENTI CHE RIENTRANO NEI "SEX TOYS" POSSO ESSERE TERAPEUTICI AL DI LÀ DELL'ASPETTO SESSUALE O DEL PIACERE. UN MASSAGGIO SULLA LA CUPOLA VAGINALE O SULLE PARETI LATERALI VAGINALI PUÒ ALLENNTARE TENSIONI MUSCOLARI TIPICHE DELL'IPERTONO.

MASSAGGIO PERINEO

PUOI ESEGUIRLO CON MOVIMENTI CIRCOLARI O DI STIRAMENTO, ESTERNI O INTERNI CON UN OLIO 100% NATURALE (DI MANDORLE È IL MIO PREFERITO).

POSSONO RIDURRE TENSIONI O DOLORI, EVENTUALMENTE ABBINATI A VAPORI VAGINALI CALDI

PAP-TEST

RICORDATI CHE È UNO SCREENING IMPORTANTE!

PAP TEST OGNI 3 ANNI (25-29 ANNI)

HPV DNA TEST OGNI 5 ANNI (30-64 ANNI)

DOTT.SSA OSTETRICA CAROLINA ABRAMI

CONSIGLI MESTRUALI

MUTANDE MESTRUALI

PUOI PROVARNE DI DIVERSE TIPOLOGIE, UTILI IN CHI SOFFRE DI DOLORI VULVARI E INFEZIONI RICORRENTI, LIMITANO O AZZERANO LA SPESA MENSILE PER GLI ASSORBENTI E POSSONO ESSERE UNA VALIDA ALTERNATIVA SOPRATTUTO DI NOTTE.

INOLTRE RIDUCONO IRRITAZIONI CUTANEE DA SALVASLIP/ASSOBRENTI

COPPETTA

ALTERNATIVA VALIDA MA NON PER TUTTE!

COMODA, MAGGIORE CAPIENZA RISPETTO AGLI ASSORBENTI CLASSICI.

NON DEVE COMPORTARE DOLORE DURANTE L'INSERIMENTO, IL MANTENIMENTO E L'ESTRAZIONE. PERMETTE DI RIMANERE "PULITE" FINO A 8-10 ORE SENZA DOVERLA SOSTITUIRE

ASSORBENTI

MI RACCOMANDO SE VUOI RIMANERE SU QUESTA ALTERNATIVA, COMPRALI DI COTONE!

"È REGOLARE?"

CONSIDERA SEMPRE CHE, A DIFFERENZA DI CIÒ CHE SI DICE, UN CICLO È REGOLARE QUANDO LA MESTRUAZIONE AVVIENE SEMPRE DOPO LO STESSO NUMERO DI GIORNI, PER ALCUNE POTRANNO ESSERE 26 GIORNI, PER ALTRE 33. LA SUA DURATA VARIA IN MEDIA TRA I 3-7 GG. IL FLUSSO È NORMALE TRA 20 E 80 ML

DOTT.SSA OSTETRICA CAROLINA ABRAMI

CONSIGLI MESTRUALI

ALTERAZIONI DEL CICLO

POLIMENORREA: INTERVALLO TRA DUE MESTRUAZIONI INFERIORE A 24/25GG

OLIGOMENORREA: INTERVALLO TRA DUE MESTRUAZIONI SUPERIORE A 35GG

METRORRAGIA: PERDITA EMATICA NELL'INTERVALLO TRA DUE MESTRUAZIONI O DOPO LA MENOPAUSA

MENOMETRORRAGIA: PERDITA EMATICA CHE INIZIA NELLA FASE MESTRUALE MA DURA PER PIÙ DI QUEI 7 GG (IN MANIERA PIÙ O MENO INTENSA)

IPOMENORREA: PERDITA EMATICA INFERIORE A 20ML, MOLTO SCARSA

IPERMENORREA: PERDITA EMATICA SUPERIORE A 80ML, CAUSA IMPORTANTE DI ANEMIA SEVERA NELLA DONNA

DOTT.SSA OSTETRICA CAROLINA ABRAMI

CONSIGLI IN GRAVIDANZA

MASSAGGIO PERINEO E LACERAZIONI

IL MASSAGGIO DEL PERINEO CHE POSSONO INSEGNARTI PERMETTE DI RIDURRE IL RISCHIO DI LACERAZIONI GRAVI DI 3° E 4° GRADO E IL RISCHIO DI EPISIOTOMIA (CHE COMUNQUE DEVE ESSERE CONSENSUALE), PUÒ ESSERE UNA COCCOLA SOLO TUA O DI COPPIA

PUERPERIO

DURANTE QUESTO PERIODO È FONDAMENTALE IL RECUPERO IMMEDIATO DELLA FUNZIONALITÁ PELVICA TRAMITE ESERCIZI ESEGUITI GRADUALMENTE GIÀ DURANTE LA DEGENZA POST-PARTO.
PER ALLATTARE IL TUO/A BAMBINO/A TROVA UNA POSIZIONE COMODA CHE NON SOVRACCARICHI NÈ LA ZONA ADDOMINO-PELVICA NÈ LA ZONA LOMBARE.

- ATTENZIONE ALL'UTILIZZO DELLE "FASCE PER PORTARE", SONO INDUBBIAMENTE MOLTO COMODE MA RICHIEDONO UNA CERTA CONSAPEVOLEZZA PERINEALE PER EVITARE INCONTINENZA URINARIA E PROLASSI
- EVITA L'UTILIZZO DI PANCERE, GRAVANO SUL PEVIMENTO PELVICO E NON MIGLIORANO LA FUNZIONALITÁ ADDOMINALE NÈ RIDUCONO IL RISCHIO DI DIASTASI
- EVITA LE CIAMBELLE POST PARTO, AUMENTANO LA VASOCOSTRIZIONE PERINEALE E SONO DANNOSE PER GLI SFINTERI URETRALI E ANALI
- PRENDIAMOCI CURA DI EVENTUALI CICATRICI DOPO LA LORO GUARIGIONE, SIANO ESSE ADDOMINALI O VULVO-VAGINALI. IL TRATTAMENTO PUÒ ESSERE UTILE SIA PER UNA QUESTIONE ESTETICA MA SOPRATTUTO PER RIPORTARE I TESSUTI AD OTTENERE IL LORO TROFISMO, PERMETTONE L'INTEGRITÁ FUNZIONALE.

DOTT.SSA OSTETRICA CAROLINA ABRAMI

CONSIGLI IN MENOPAUSA

DURANTE QUESTO PERIODO AVVENGONO MOLTE MODIFICAZIONI ORMONALI CHE POSSONO PORTARE AD ALTERAZIONE DELLE MUCOSE VAGINALI, CAMBIAMENTO DEL PH VAGINALE, ALTERAZIONI UMORALI E DISTURBI DELLA SFERA SESSUALE.

I SINTOMI LEGATI ALLA ZONNA PERINEALE PIÙ FREQUENTEMENTE RISCONTRATI SONO LA SECCHEZZA/ATROFIA VULVO-VAGINALE, DIMINUZIONE DELLA SENSIBILITÀ DURANTE I RAPPORTI, DOLORE AI RAPPORTI, SCARSA LUBRIFICAZIONE, DISTURBI URINARI, PRURITO O BRUCIORE. LA CAUSA È SPESSO UN IPOESTROGENISMO.

- L'UTILIZZO DI LUBRIFICANTI "CORRETTI" PUÓ AIUTARE A PREVENIRE I SINTOMI LEGATI ALLA SESSUALITÀ
- LA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA PUÓ ESSERE UN VALIDO AIUTO NELLA REGOLARIZZAZIONE DEI FATTORI ORMONALI
- PREVENIRE IL RISCHIO DI OSTEOPOROSI CON UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE (VITAMINA D E CALCIO)
- RIDURRE FATTORI CHE AUMENTANO IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE COME IL FUMO (RESPONSABILE ANCHE DI UN ULTERIORE IPOESTROGENISMO RELATIVO)
- PROTEGGERE IL PERINEO DA POSSIBILE INCONTINENZA URINARIA DA SFORZO O DA URGENZA LEGATE A QUESTA FASE DELLA VITA
- AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA E LA PERCEZIONE PERINEALE PER AUTOMATIZZARE COMPORTAMENTI DI CONTRAZIONE E DI RILASSAMENTO IN BASE ALLA SITUAZIONE

DOTT.SSA OSTETRICA CAROLINA ABRAMI

CI TENGO A CONCLUDERE FACENDOTI UN VERO COMPLIMENTO RISPETTO ALLA TUA DECISIONE DI ESSERTI PRESA CURA DI TE STESSA E TI RIGRAZIO PER ESSERTI AFFIDATA

DOTT.SSA OSTETRICA CAROLINA ABRAMI