



Come cambia il pavimento pelvico dopo il parto

Quando si diventa mamme è normale avvertire dei cambiamenti nel proprio corpo; uno di questi potrebbe riguardare una muscolatura forse poco nota ma molto importante: **come cambia il pavimento pelvico dopo il parto?**

La sua buona salute e la sua tonicità sono importanti in tutto l'arco della vita, ma soprattutto durante il periodo della gravidanza, poiché ha il compito di sostenere gli organi della zona pelvica e in parte il peso del bimbo che la futura mamma porta in grembo. Lo stesso espletamento del parto, con il conseguente traumatismo che ne deriva, concorrono ad indebolire in via transitoria (più frequentemente) o in via definitiva (meno frequentemente) la muscolatura del pavimento pelvico. Vediamo quindi come cambia il pavimento pelvico dopo il parto.

Come abbiamo visto, il compito di questa delicata muscolatura durante i mesi di gravidanza è fondamentale, ma le sollecitazioni e lo sforzo determinati dall'aumento del peso da sostenere, i mutamenti ormonali e le possibili lesioni provocate da un parto naturale possono stressare il pavimento pelvico, provocandone il rilassamento.

Uno dei sintomi di un **rilassamento del pavimento pelvico dopo il parto** può essere l'incontinenza urinaria, che si manifesta con piccole perdite involontarie di urina quando di tosse, si starnutisce o si fa un piccolo sforzo. Questa situazione può essere davvero imbarazzante per le neo mamme e, sebbene sia un disturbo abbastanza comune dopo il parto e non sia un pericoloso per la salute, non deve essere trascurato per non rischiare l'aggravarsi della situazione.

Per recuperare la **tonicità del pavimento pelvico dopo il parto**, del tutto o in parte a seconda della situazione, si possono eseguire i noti **esercizi di Kegel**, che consistono in una serie di contrazioni e rilassamenti dei muscoli del pavimento pelvico. Attenzione, però: per avere buoni

risultati è importante che questi esercizi siano eseguiti con regolarità e impegnando i muscoli giusti. In caso di dubbi, quindi, è consigliabile farsi seguire da un professionista, che aiuterà ad individuare la muscolatura giusta e ad eseguire correttamente gli esercizi.

Un altro buon consiglio è quello di rimanere il più possibile sdraiate dopo il parto, in modo da non sollecitare ulteriormente il pavimento pelvico facendogli sostenere il peso degli organi interni. Fate anche attenzione a come vi muovete dopo aver avuto il vostro bambino: evitate di sollevare pesi, soprattutto nel momento in cui vi alzate, per evitare di sottoporre la muscolatura pelvica ad un ulteriore sforzo.