



Igiene intima post parto e perdite di urina

Le mamme sanno bene che l'**igiene intima dopo il parto** richiede particolare attenzione e delicatezza. In particolare nelle prime settimane il corpo è impegnato a ristabilire il normale equilibrio e possono verificarsi necessità di urinare spesso o perdite di urina legate al **rilassamento dei muscoli pelvici** e addominali. Questo disturbo può rappresentare un motivo di disagio ma esistono **assorbenti specifici per le neomamme** che possono aiutare a gestire il problema e **prodotti per l'igiene intima post parto**, come ad esempio detergenti e soluzioni disinfettanti.

Perdite di urina dopo il parto

La gravidanza può determinare un **affaticamento dei muscoli del pavimento pelvico**, seguito poi dall'allungamento, dall'indebolimento e dalla lacerazione dei tessuti pelvici. Inoltre non sono da meno eventuali incisioni chirurgiche praticate durante il parto.

In questi casi, prima e dopo il parto, può insorgere un'**incontinenza da sforzo** assolutamente normale e di entità variabile, che può essere controllata migliorando il livello di tonificazione del pavimento pelvico grazie alla **ginnastica perineale**, attraverso cui la donna deve contrarre e rilassare ritmicamente la muscolatura della zona pelvica. In molti casi, la chirurgia può rappresentare un buon presidio terapeutico.

Per gestire al meglio le **perdite di urina post parto** possono essere utilizzati anche degli **assorbenti per neomamme** pensati proprio per catturare le fuoriuscite, donando sensazione di freschezza per non far diventare questo disturbo, comune a moltissime donne durante e dopo la gravidanza, un problema invalidante. Alcuni di questi prodotti sono realizzati in modo da offrire un'elevata assorbenza agendo velocemente anche sugli odori, evitando irritazioni e rossori per

offrire una sensazione di tranquillità e benessere in ogni momento.

Igiene intima post parto

Anche l'**igiene intima dopo il parto** può aiutare a tenere la situazione sotto controllo, dal momento che durante e dopo la gravidanza possono insorgere disturbi e **infezioni vaginali**. Le prime settimane successive al parto, sia naturale che cesareo, comportano un forte stress fisico per tutte le mamme e rappresentano un momento delicato in cui è fondamentale prestare molta attenzione all'igiene intima.

Contrarre un'infezione vaginale in questo periodo risulterebbe particolarmente fastidioso e difficile da curare con i farmaci, di solito sconsigliati durante la fase dell'allattamento. A volte l'igiene intima risulta difficoltosa quando sono stati messi dei punti a causa del parto e quindi è importante trovare gli strumenti e i prodotti più indicati per procedere con **lavaggi nella zona vaginale** ma non troppo invasivi.

Spesso, infatti, vengono prescritte delle soluzioni disinfettanti in polvere da utilizzare in sostituzione o insieme al **detergente intimo**. La scelta del detergente dovrebbe ricadere su una tipologia a pH neutro perché rispetta il normale equilibrio della flora batterica vaginale e della pelle, prevenendo la proliferazione di fastidiose irritazioni.

Se si preferisce un prodotto delicato, è meglio scegliere detergenti a base di elementi, come aloe vera, lenitivo delle infiammazioni dermatologiche, oppure olio di tea tree, antibatterico, o tintura madre di calendula, ottimo cicatrizzante.