



Incontinenza in gravidanza e perdite post parto, cosa fare?

L'**incontinenza urinaria in gravidanza** è un disturbo che colpisce la maggior parte delle future mamme, in particolar modo durante le ultime settimane prima del parto. E' possibile che le piccole **perdite involontarie di urina** si presentino anche nelle prime settimane post parto, spesso causate da piccole sollecitazioni come uno starnuto o una risata. Nella maggior parte dei casi questi tipi di incontinenza urinaria si risolvono da soli, gli **esercizi di Kegel** possono però aiutare a riprendere il controllo della propria vescica.

Durante la gravidanza, soprattutto nel terzo trimestre, è possibile avere piccole perdite di urina quando si fa un piccolo sforzo, si starnutisce o si ride poiché l'utero esercita una maggiore pressione sulla vescica: l'utero, infatti, si ingrandisce notevolmente e tutto il peso del bimbo, del liquido amniotico e della placenta grava sui muscoli del bacino.

Nel corso del parto, poi, i muscoli del pavimento pelvico vengono fortemente sollecitati e stressati: è per questo motivo che molte neo mamme continuano ad avere episodi di **incontinenza post parto**.

Nella maggior parte dei casi il problema dell'**incontinenza in gravidanza e post parto** si risolve spontaneamente, ma ci sono alcuni esercizi che si possono eseguire sia prima sia dopo il parto per allenare la muscolatura pelvica: si tratta degli **esercizi di Kegel**, che consistono in una serie di contrazioni e rilassamenti dei muscoli del pavimento pelvico e si possono fare anche a casa in qualsiasi momento della giornata. Il più semplice di questi esercizi consiste nel contrarre i muscoli del pavimento pelvico per 5-10 secondi, poi rilassarli lentamente espirando. Andrebbe ripetuto per una decina di volte, 2 o 3 volte nel corso della giornata.

Altri esercizi utili per attenuare l'incontinenza in gravidanza e post parto

Esercizio 1 – sedute a terra con le gambe allargate e distese e con le mani appoggiate sui fianchi, contraete le natiche, mantenendo questa posizione per cinque o sei secondi. Fate attenzione a inspirare prima di contrarre i muscoli e a espirare durante la tensione. Questo esercizio può essere eseguito anche sdraiate a terra supine.

Esercizio 2 – in piedi, contraete i muscoli delle natiche e del pavimento pelvico. Questa posizione andrebbe tenuta cinque o sei secondi, poi rilasciate la muscolatura e ripetete la serie più volte.

Esercizio 3 – in ginocchio, con le mani e le ginocchia ben appoggiate a terra e la schiena piatta, cercate di contrarre verso l'interno i muscoli del pavimento pelvico, contando poi fino a cinque. Rilasciate la muscolatura e ripetete una decina di volte.