



Minzione involontaria post parto, come alleviare e gestire il disturbo

Tra i disturbi frequenti nel post parto, i **problemi urinari** sono molto diffusi: a volte si tratta della difficoltà nel trattenere l'urina. Possono comparire bruciori fastidiosi. Spesso il problema si risolve da solo, ma alcuni esercizi per tonificare la muscolatura sono consigliati.

Sono molte le neo mamme che, una volta nato il loro bambino, continuano ad avere piccole **perdite involontarie di urina** a seguito di un piccolo sforzo, di uno starnuto o di una risata. Niente paura: questi piccoli inconvenienti sono dovuti al rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico, messi a dura prova dalla gravidanza e dal parto. Se il problema non si risolve spontaneamente nel giro di qualche tempo, è utile ricorrere agli **esercizi di Kegel**, studiati appositamente per allenare il pavimento pelvico tramite una serie di contrazioni e rilassamenti. Si tratta di esercizi molto semplici che vengono indicati anche nei corsi pre-parto ma sono particolarmente utili per le donne in qualsiasi fase della vita. Se non si riesce a capire quali sono i muscoli su cui agire è importante farsi aiutare da uno specialista, che spiegherà come svolgere correttamente gli esercizi.

Uno degli **esercizi di Kegel** più semplici per alleviare il problema della **minzione involontaria post parto**, ma che si può eseguire anche durante la gravidanza per preparare al meglio la muscolatura, consiste nel contrarre la muscolatura del pavimento pelvico per circa 5 secondi, aumentando poi fino a 10 secondi con l'allenamento, immaginando di portare la muscolatura verso l'alto. Poi, espirando dalla bocca, bisogna rilassare lentamente i muscoli, ripetendo la serie per una decina di volte. Questo esercizio può essere ripetuto due o tre volte al giorno, avendo cura di non contrarre i muscoli degli addominali e dei glutei.

Un errore da non fare in caso di **incontinenza post parto** è quello di bere poca acqua pensando così di alleviare il problema delle **perdite di urina**: in realtà una corretta idratazione, soprattutto per una neo mamma, è molto importante. Bere molta acqua, inoltre, aiuta a prevenire cistiti e fastidiose infiammazioni delle vie urinarie.

Sarebbero invece da limitare o da eliminare le bevande gassate o zuccherate, la caffeina, gli agrumi e i cibi piccanti, perché possono irritare la vescica aggravando il problema delle **perdite di urina dopo il parto**.