



Prevenire l'incontinenza: il ruolo dell'ostetrica per le future mamme

Uno dei problemi a cui le neo mamme vanno incontro è quello dell'**incontinenza urinaria da sforzo**, una condizione che si può verificare dopo uno o più parti naturali e che spesso è solamente transitoria. Il **ruolo dell'ostetrica per prevenire l'incontinenza delle future mamme** può essere determinante: a lei, infatti, spetta il compito di rendere le donne consapevoli del proprio pavimento pelvico e di come si può allenarlo per prevenire l'incontinenza urinaria post parto.

Il ruolo dell'ostetrica è prima di tutto quello di dare alle future mamme la consapevolezza del loro pavimento pelvico: molte donne, infatti, non ne hanno mai sentito parlare oppure non sanno con precisione di cosa si tratti. Soprattutto per una donna in dolce attesa, invece, è importante conoscere questa delicata muscolatura, imparare a contrastarla e a rilassarla volontariamente e allenarla prima e dopo il parto per prevenire il rilassamento del pavimento pelvico oppure per recuperare la tonicità. Questo particolare allenamento è utile per prevenire e gestire al meglio l'incontinenza in gravidanza e post parto e il prollasso della vescica, ma è meglio che sia fatto con la guida di una persona esperta, almeno le prime volte.

Già durante la gravidanza, quindi, l'ostetrica può insegnare alle future mamme alcuni **esercizi di ginnastica pelvica**, insegnando loro come eseguirli nella maniera corretta, in modo da arrivare al momento del parto con un pavimento pelvico tonico e in forma ed evitando spiacevoli disturbi come l'**incontinenza urinaria da sforzo in gravidanza**.

Non è poi da sottovalutare lo stile di vita di una donna in dolce attesa: anche in questo caso l'ostetrica potrà essere una figura di riferimento importante, in grado di dare preziose informazioni riguardo agli alimenti da preferire e a quelli da limitare nella propria dieta, al giusto apporto idrico per una futura mamma, la corretta postura da mantenere con il pancione e tante altre indicazioni

utili.

Il ruolo dell'ostetrica per le future mamme, quindi, è quello di far sì che le donne in dolce attesa giungano al momento del parto consapevoli, informate e serene, ma non è tutto: l'ostetrica può accompagnare le neo mamme anche dopo il parto, dando loro tutte le informazioni necessarie e consigliando gli esercizi di ginnastica pelvica adatti per attenuare l'eventuale **incontinenza urinaria da sforzo post parto**.