



Urinare spesso in gravidanza, come gestire lo stimolo

Le future mamme lo sanno bene: fin dai primi mesi di gravidanza lo **stimolo ad urinare** si presenta sempre più spesso. All'inizio è tutta colpa dell'aumentata quantità di progesterone tipica della gestazione: questo ormone, tra le altre cose, ha infatti un effetto "rilassante" sulla muscolatura della vescica, che perde così tono. Con il procedere dei 9 mesi e l'inevitabile aumento di peso, la pressione su questa zona così delicata cresce esponenzialmente e l'esigenza di andare in bagno diventa sempre più frequente. Per fortuna esistono alcuni rimedi per gestire lo stimolo: scopriamoli insieme

La prima cosa da non fare è pensare di ridurre lo stimolo ad urinare bevendo meno: bere molta acqua, soprattutto durante la gravidanza, è importante per la salute della futura mamma e del bambino ed è anche il modo migliore per ridurre il rischio di soffrire di cistiti e di infezioni alle vie urinarie. Una semplice strategia per evitare di alzarsi spesso per andare in bagno durante la notte può essere quella di assumere la propria quantità giornaliera di liquidi dalla mattina fino al tardo pomeriggio, evitando di bere molto prima di andare a letto.

Per **controllare lo stimolo ad urinare in gravidanza** un altro consiglio è quello di giocare d'anticipo: quando si ha in programma una riunione di lavoro, una passeggiata o un'uscita sarebbe bene fare la pipì prima di uscire, in modo da ritardare il momento di correre al bagno più vicino. Abituarsi a svuotare completamente la vescica, inoltre, aiuta a prevenire le infezioni alle vie urinarie.

Nei limiti del possibile, le future mamme dovrebbero evitare di fare sforzi, soprattutto quando si sente lo stimolo ad urinare. Anche l'abbigliamento ha la sua importanza: meglio indossare vestiti comodi e che non stringano, soprattutto in vita. Solitamente gli abiti premaman sono studiati appositamente per venire incontro alle esigenze delle donne in gravidanza.

Durante la gravidanza, infine, si possono verificare dei piccoli episodi di **incontinenza urinaria** che, per quanto del tutto normali, sono spesso causa di imbarazzo. Lo **stimolo ad urinare spesso in gravidanza** e i cambiamenti ormonali e fisici che si verificano in questo periodo particolare possono infatti determinare un rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico: un colpo di tosse o un piccolo sforzo possono quindi causare la perdita di qualche goccia di pipì. Niente paura: il rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico può essere prevenuto e attenuato grazie agli **esercizi di Kegel**, che possono essere eseguiti per tutto il periodo della gravidanza e

anche dopo il parto per migliorare la continenza.

Inoltre, per evitare situazioni di imbarazzo, le future mamme possono indossare un salvaslip e portare sempre con sé un ricambio e qualche salvietta intima.