



8 consigli per gestire l'incontinenza post parto

Le piccole perdite di urina durante la gravidanza e dopo il parto possono essere alleviate grazie ad alcune abitudini quotidiane legate ad alimentazione, attività fisica e stile di vita.



Gli esercizi pre parto

Cerca di arrivare al momento del parto con una muscolatura pelvica tonica, ad esempio praticando gli esercizi di Kegel.



Le buone abitudini

Cerca di evitare i lavori pesanti che possono stressare la muscolatura pelvica e fai una leggera attività fisica.



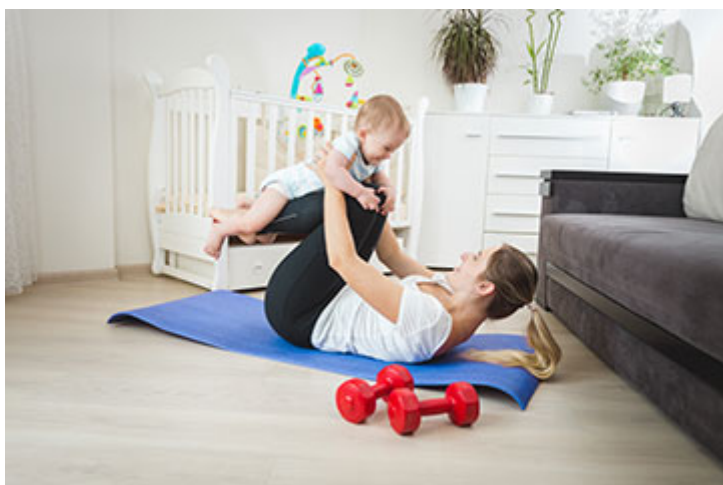
La giusta alimentazione

Seguire un'alimentazione corretta per non prendere troppo peso e ad evitare episodi di stitichezza.



Stabilire insieme degli obiettivi

Per aiutare la persona a conservare la propria indipendenza è utile incoraggiare la persona incontinentemente a trattenere l'urina o stabilire insieme degli orari per recarsi in bagno.



Gli esercizi post parto

La ginnastica pelvica aiuta a recuperare la tonicità dei muscoli pelvici e ad alleviare le perdite di urina.



Attenzione al peso

E' consigliabile non prendere troppo peso in gravidanza e cercare di tornare al proprio peso forma dopo il parto.



L'importanza dell'igiene intima

Per prevenire infezioni delle vie urinarie scegli il giusto detergente, asciugati bene e con delicatezza e usa biancheria traspirante.



Consulta un medico per gestire il problema

Informarsi e consultare un medico per approfondire gli aspetti legati allo stile di vita.