

Per appuntamenti individuali o iscrizioni al gruppo telefonare al numero 030/3774742 o chiedere direttamente alla segreteria.



CONSULTORIO FAMILIARE SANT'ANDREA

Via Giardini Garibaldi 3L

Iseo

telefono 030/3774742 - fax 030/3774752

email: infoiseo@cfmagodioz.it

Whatsapp: 3669080289

CONSAPEVOLEZZA PERINEALE POST PARTO



Il **pavimento pelvico** è l'insieme dei muscoli che chiude in basso il bacino, che grazie alla sua tonicità garantisce una perfetta **posizione degli organi** contenuti nella pelvi, una corretta **continenza** e una buona **sessualità**.

La gravidanza, con il peso del bambino e l'evento del parto, può mettere a dura prova la tonicità, indebolendo la muscolatura.

Il parto, attraverso lo stiramento dei muscoli, la dilatazione e la distorsione degli sfinteri, può indebolire la muscolatura, compromettendone le funzioni.

Indipendentemente dal tipo di parto (vaginale o taglio cesareo), dalla presenza di sintomi o disturbi, **tutte le donne dopo il parto dovrebbero occuparsi del proprio perineo, attraverso un percorso di rinforzo o riabilitazione perineale**.



Il consultorio offre un percorso di **6 incontri a cadenza settimanale di 1h ciascuno**, condotti dall'ostetrica, con l'obiettivo di portare la donna a prendere coscienza di questa parte del suo corpo e sperimentare l'allenamento dei muscoli perineali attraverso esercizi specifici per mantenerli in salute.

A chi è rivolto?

- A donne che vogliono **mantenere o recuperare la tonicità della muscolatura perineale**;
- A donne che soffrono di **disturbi urinari** (piccole fughe di urina in occasione di tosse, starnuti, ecc);
- A donne che percepiscono un **senso di "pesantezza" al basso ventre**.



E' obbligatoria l'iscrizione.

Il percorso è gratuito e non serve l'impegnativa regionale.