



Sessualità in gravidanza e cura del perineo

Dr. Matteo Anderlini
Dr.ssa Linda Manni

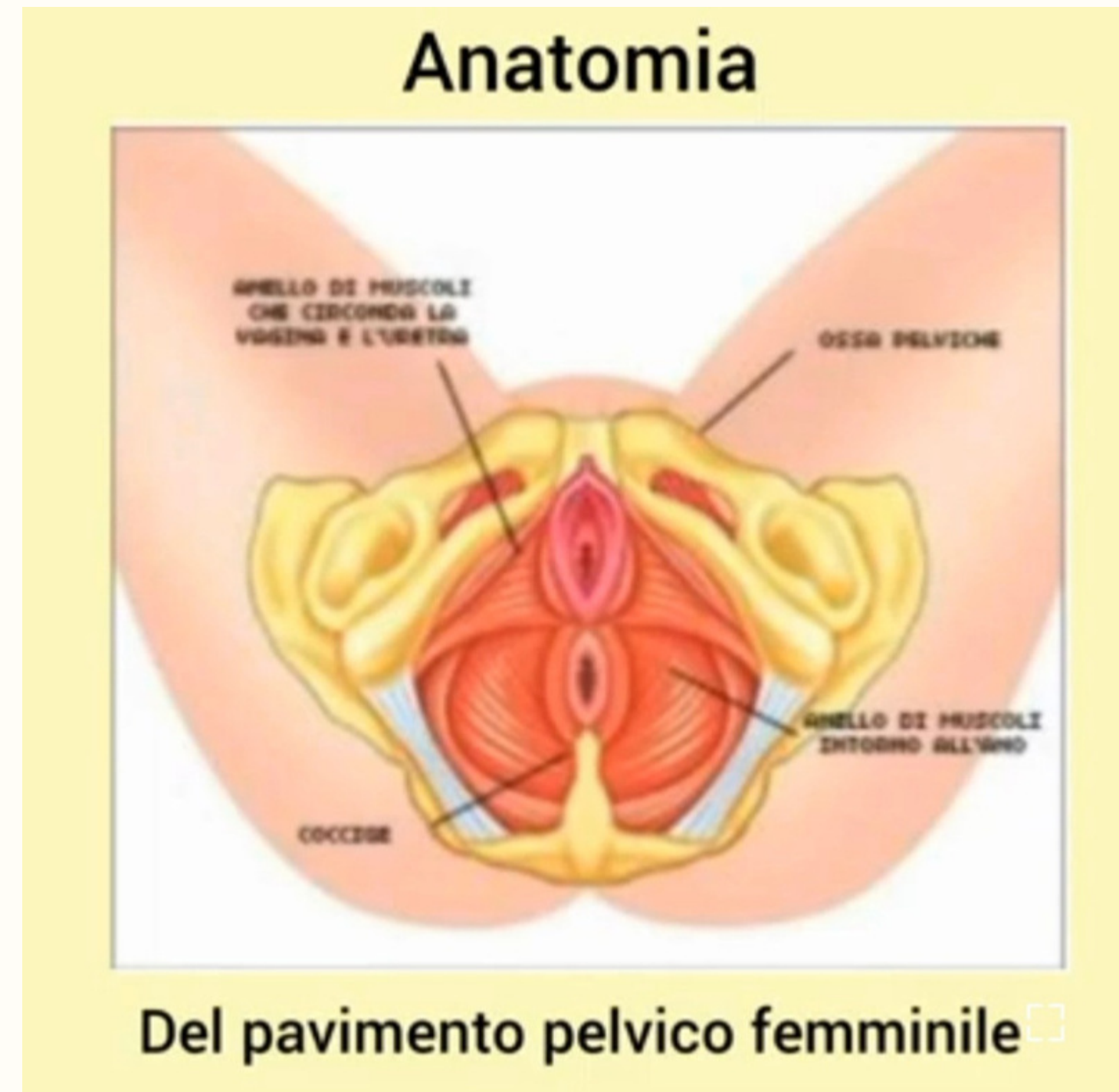
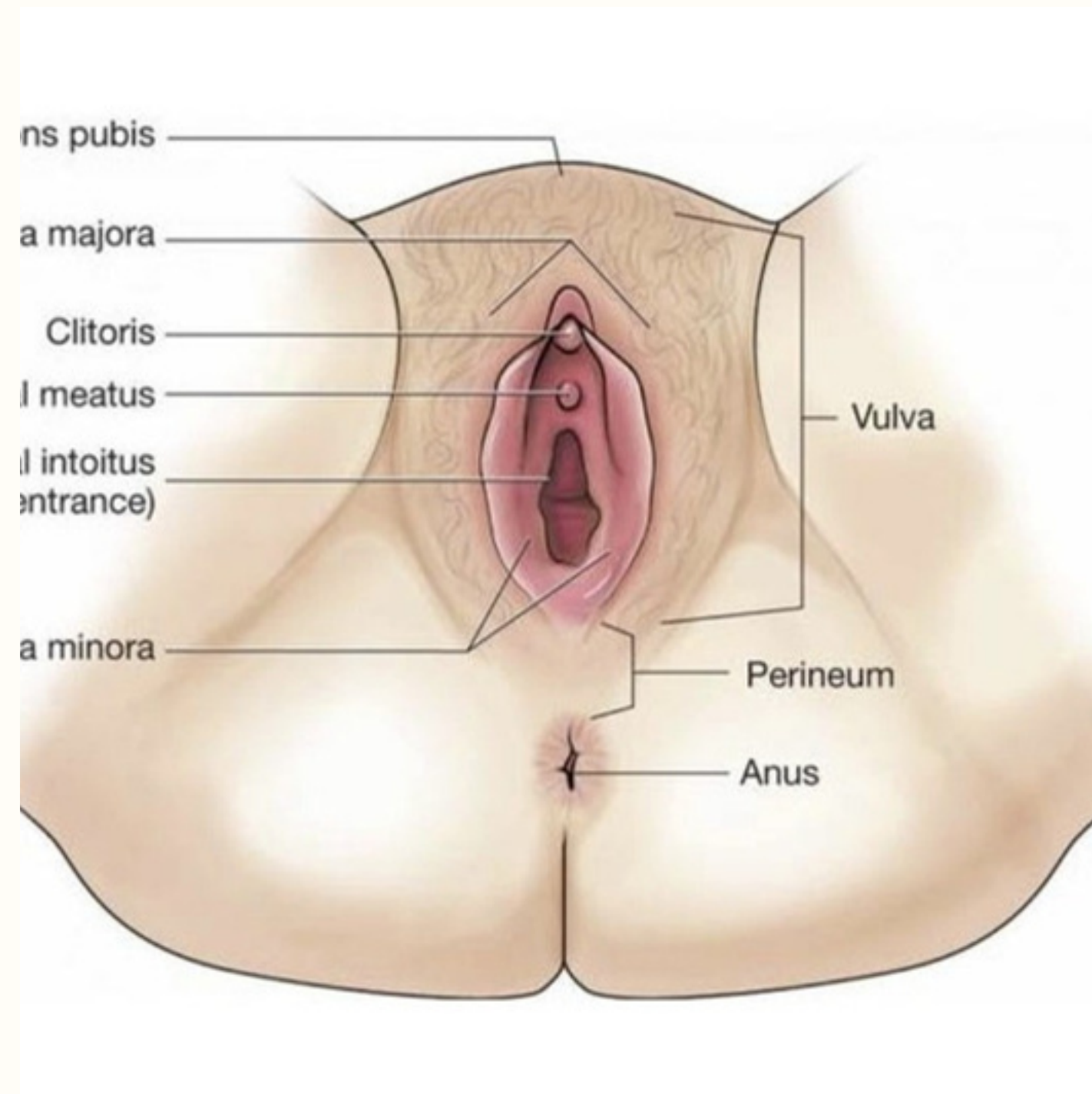
Il perineo

Cos'è?

Dov'è?

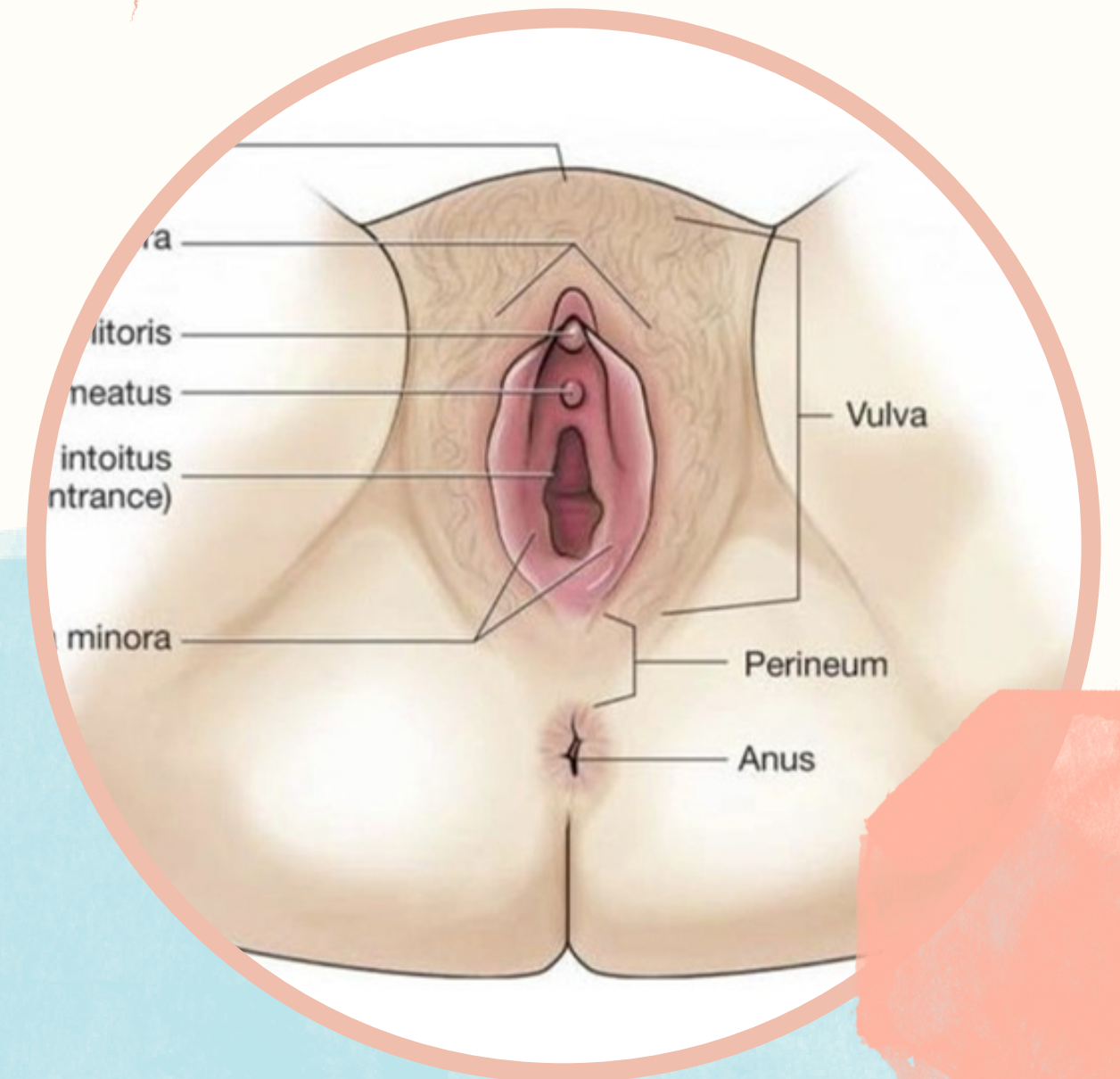
A cosa serve?

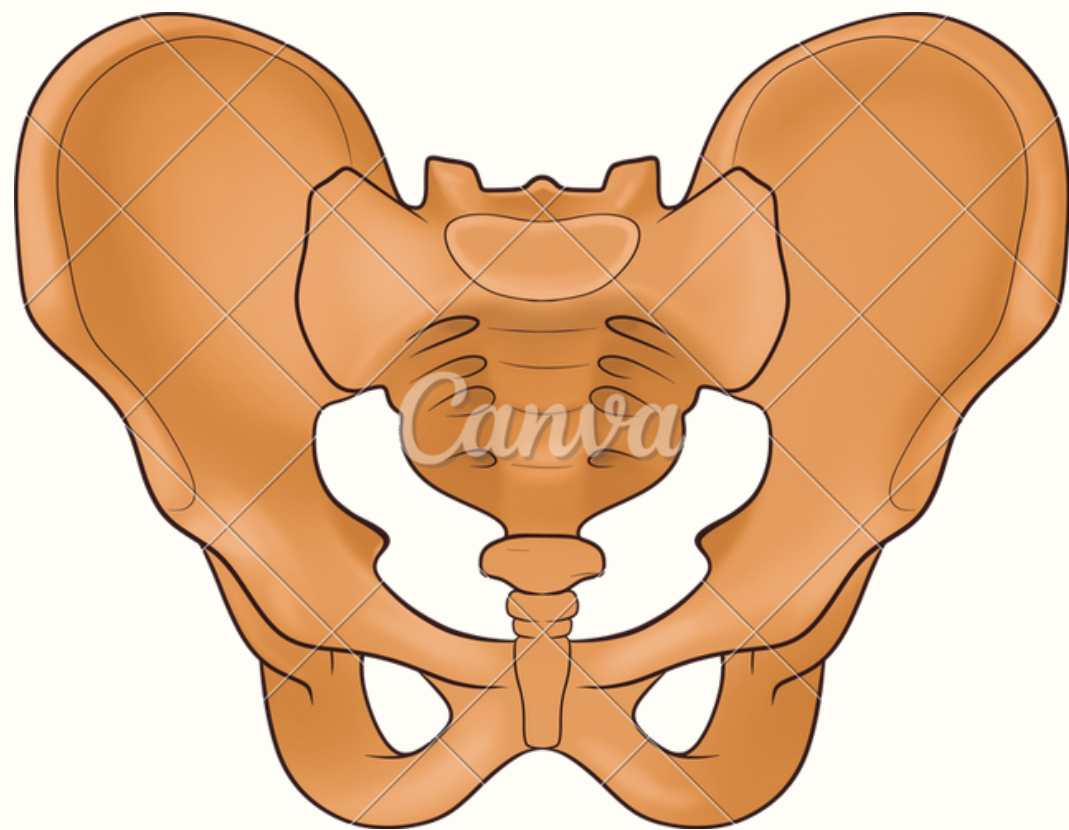




Mi presento...

- Il perineo è la struttura muscolare che chiude verso il basso la cavità addominale
- E' formato da tanti muscoli che lavorano tutti insieme per fornire protezione, forza e resistenza a questa parte del nostro corpo
- Durante la nascita questa struttura muscolare permette il movimento delle articolazioni del bacino osseo e guida il bambino verso la nascita.





- Il bambino è contenuto e protetto nella pelvi materna costituita come struttura ossea del bacino.
- Il bacino è formato dalle ossa iliache (le protuberanze ossee presenti ai lati del ventre), dal sacro (l'osso piatto in fondo alla colonna vertebrale), dal coccige (osso che si trova verso il centro delle natiche) e dalle ossa pubiche.
- Durante la nascita il bacino osseo, nonostante la sua struttura normalmente rigida, riesce a essere sufficientemente morbido per facilitare l'espulsione del bambino.
- Le articolazioni maggiormente coinvolte nella nascita sono: il pube, quelle sacro iliache e la sacro coccigea.

FUNZIONI DEL PERINEO



- sostiene e sospende vagina, vescica, utero e retto
- ammortizza e contiene le variazioni di pressione addominale
- contribuisce alla funzione sfinteriale
- collabora attivamente nel meccanismo del parto (sia attraverso la possibilità di allungamento e distensione, sia promuovendo la rotazione del feto nel corso della sua discesa lungo il canale del parto)
- circolazione locale (le contrazioni dei muscoli perineali stimolano la circolazione e prevengono la congestione pelvica, emorroidi, stipsi)
- partecipa al piacere sessuale rivestendo un ruolo importante della fase motoria dell'orgasmo

Prendersi cura del perineo

Le disfunzioni del piano perineale hanno cause multifattoriali, ma dai principali studi emerge come la gravidanza, il parto, i traumi perineali associati all'evento siano le maggiori cause di disfunzione a breve e lungo termine.

aumentare la percezione

Rieducazione
piano
perineale

presa di coscienza

Cosa posso
fare in gravidanza?

consapevolezza

massaggio perineale

esercizi associati alla respirazione

EFFETTI

Riabilitazione del piano perineale in gravidanza

- riduce l'incontinenza urinaria a termine di gravidanza e nel post parto
- protegge dall'incontinenza fecale nel post parto
- può avere maggiore benefici nelle donne che presentano fattori di rischio

Messaggio perineale in gravidanza

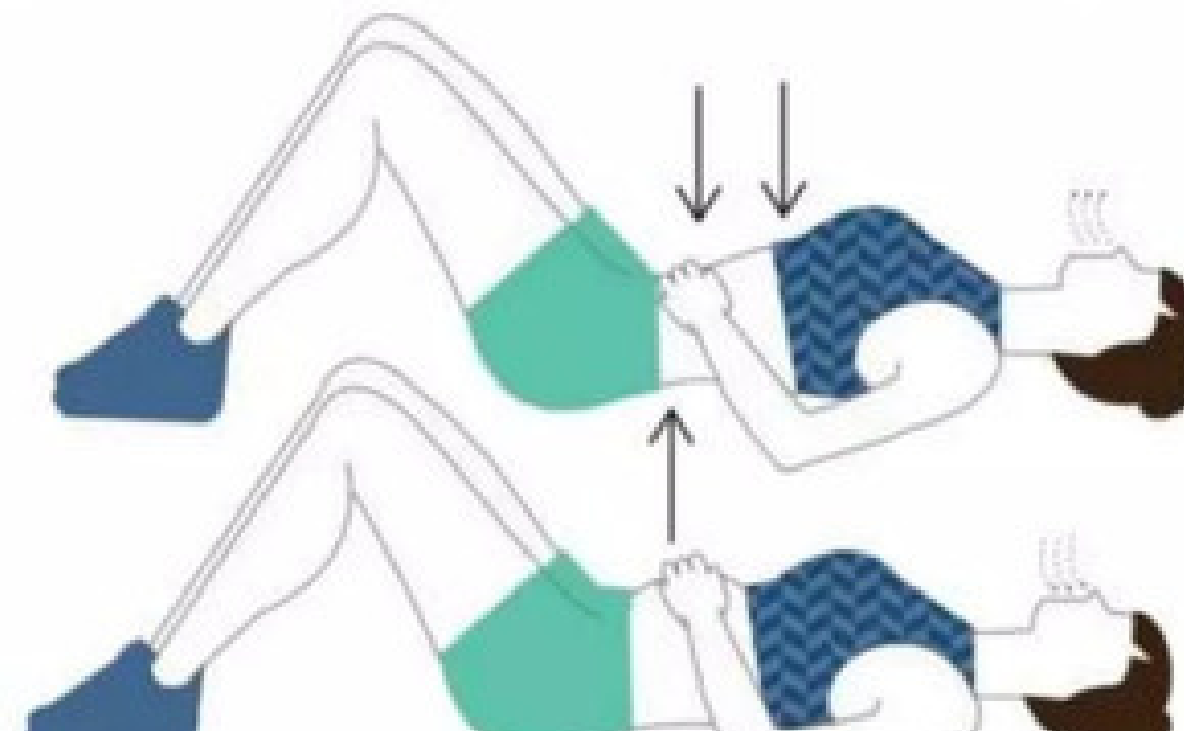
- migliora l'elasticità e la capacità di allungarsi con meno dolore
- aumenta il flusso sanguigno e l'ossigenazione dei tessuti perineali
- riduce i traumi perineali al parto
- riduce il ricorso all'episiotomia
- riduce il dolore al perineo a 3 mesi dal parto
- aumenta l'elasticità dei tessuti
- riduce il dolore a lungo termine favorendo la ripresa della sessualità nel dopo parto
- riduce il rischio di incontinenza urinaria e fecale nel post parto

Esercizi per il perineo



Respirazione diaframmatica

- 1) Appoggiare le mani sullo stomaco, appena sotto le coste e respirare lentamente a fondo, sentendo l'aria che gonfiando l'addome come un palloncino; espirare lentamente. Spostare le mani sui fianchi e ripetere l'esercizio
- 2) Sdraiarsi supini con le gambe piegate, rilassarsi e cominciare a respirare. Mettere una mano sull'addome e una sul petto. Inspirare con il naso, gonfiando solo la pancia e lasciando fermo il torace poi espirare dalla bocca sgonfiando la pancia



Esercizi per il perineo

▶ **Ginnastica pelvica in gravidanza** (da 34 settimane)

5) Esercizio del ponte: sdraiate supine con gambe unite e perpendicolari al corpo, sollevare e abbassare il bacino per 6 volte



6) Esercizio del gatto: mettersi a carponi e inspirare mentre si inarca la schiena, espirare mentre si fa la gobba del gatto. Ripetere 10 volte



Esercizi di stretching in gravidanza

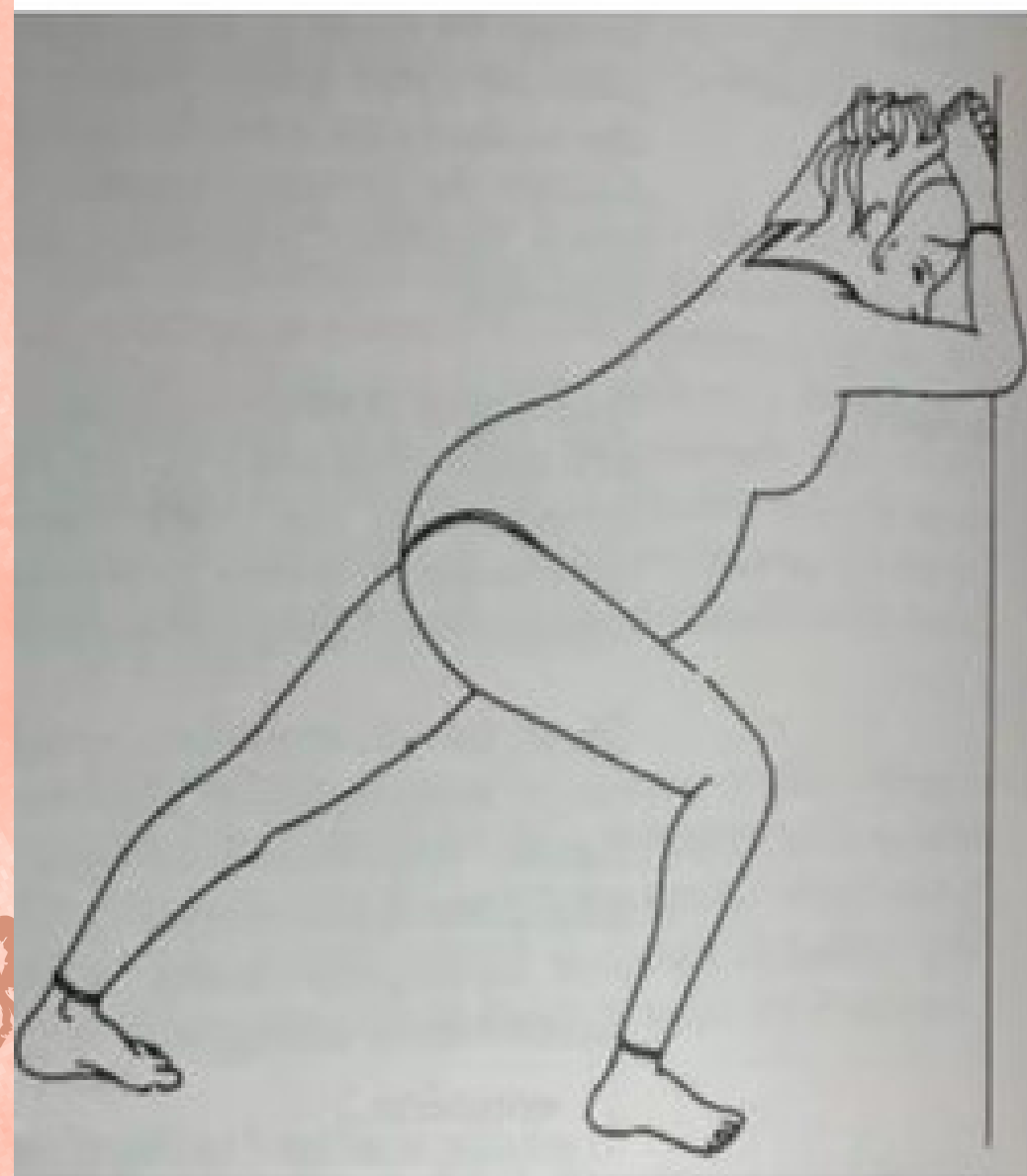
► *Piegamenti e torsioni*



- Mettetevi in piedi con le gambe un po' divaricate, piegatevi sul fianco sinistro finché sentirete allungarsi i muscoli del fianco destro.
 - Rimanete in posizione per poco tempo poi ripetete dall'altro lato espirando mentre vi piegate.
 - Ripetete diverse volte alternando i piegamenti.
- **BENEFICI:** donare elasticità a muscoli di collo e spalle e rilassamento

Esercizi di stretching in gravidanza

▶ *Esercizio di stiramento dei polpacci*



- Mettetevi davanti ad una parete con un piede ad una distanza di circa 30cm e l'altro ad una distanza di circa 90cm dalla parete stessa;
- Piegatevi in avanti appoggiandovi alla parete e flettete un po' di volte un ginocchio e poi l'altro.
- ▶ **BENEFICI:** rilassamento e allungamento dei muscoli del polpaccio. Previene crampi alle gambe e gonfiore agli arti inferiori.

Esercizi di stretching in gravidanza

▶ *Esercizi di rilassamento di testa e collo*

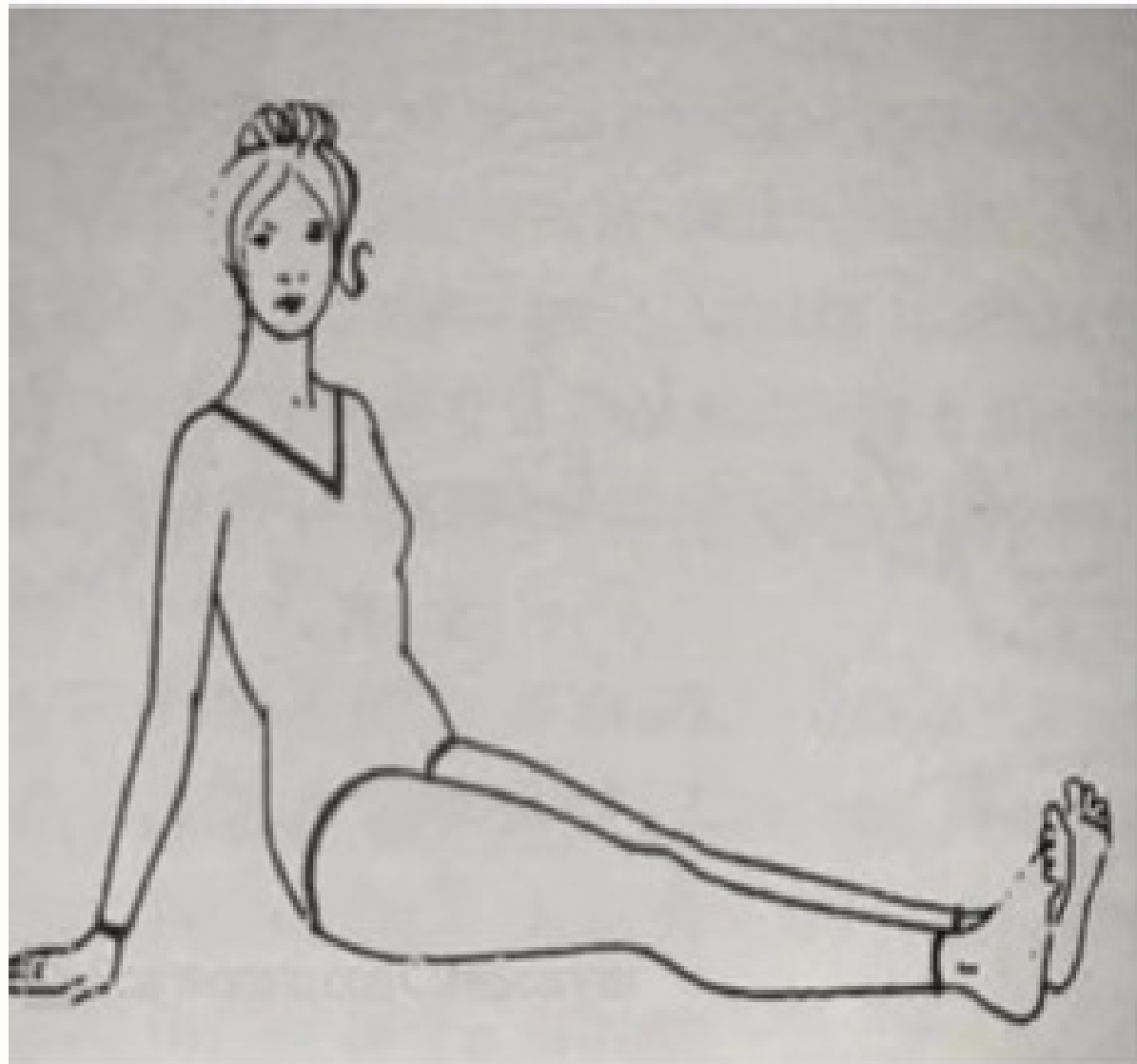


- Sedetevi comodamente a gambe incrociate, lasciate cadere le spalle e allontanate ogni tensione dal viso.
 - Lasciate cadere la testa in avanti e fatela ruotare lentamente, respirando con calma. Fatele fare un giro completo: di lato, davanti, ancora di lato, dietro.
 - Fate 3 rotazioni complete.
- ▶ **BENEFICI:** rilassamento della muscolatura di testa e collo, alleviamento di tensione e di lombalgia.

«Manuale del parto attivo» Janet Balaskas – Red. Edizioni 2003

Esercizi di stretching in gravidanza

▶ *Esercizi di riscaldamento*



- Sedetevi con la schiena dritta, le gambe unite e tese in avanti;
 - Appoggiate le mani dietro di voi, vicino alle natiche;
 - Spingete in avanti le dita dei piedi e poi tirate la punta dei piedi verso di voi.
- ▶ **BENEFICI:** donare elasticità a muscoli ed articolazioni e stimolazione della circolazione

Esercizi di stretching in gravidanza

▶ *Posizione accovacciata*



- Cercate di mettervi in questa posizione per almeno 5 minuti.
- E' controindicata in caso di vene varicose e di minaccia di parto prematuro.
- ▶ **BENEFICI:** allunga, rilassa e tonifica i muscoli della schiena, delle natiche e del pavimento pelvico, donando apertura al bacino

«Manuale del parto attivo» Janet Balaskas – Red. Edizioni 2003

Esercizi di stretching in gravidanza

► *Posizione accovacciata con cuscino*



- Se provando a fare l'esercizio perdete l'equilibrio, allora provate a mettere un cuscino voluminoso sotto i talloni o alcuni libri sotto le natiche per sorreggervi.
- **BENEFICI:** allungamento e rilassamento dei muscoli dorsali e pelvici

«Manuale del parto attivo» Janet Balaskas – Red. Edizioni 2003

Esercizi di stretching in gravidanza

► *Posizione accovacciata in coppia*



- All'inizio molte donne hanno bisogno di sostenersi a vicenda per fare questo esercizio, per tenersi in equilibrio. I benefici non vengono pregiudicati.
- **BENEFICI:** allunga, rilassa e tonifica i muscoli della schiena, delle natiche e del pavimento pelvico.

«Manuale del parto attivo» Janet Balaskas – Red. Edizioni 2003

Esercizi di stretching in gravidanza

► *Posizione della farfalla*



- Sedetevi con la schiena eretta, unite le piante dei piedi e molleggiate delicatamente le gambe come se fossero ali di farfalla
- **BENEFICI:** apertura del bacino con aumento dell'elasticità delle articolazioni

«Manuale del parto attivo» Janet Balaskas – Red. Edizioni 2003

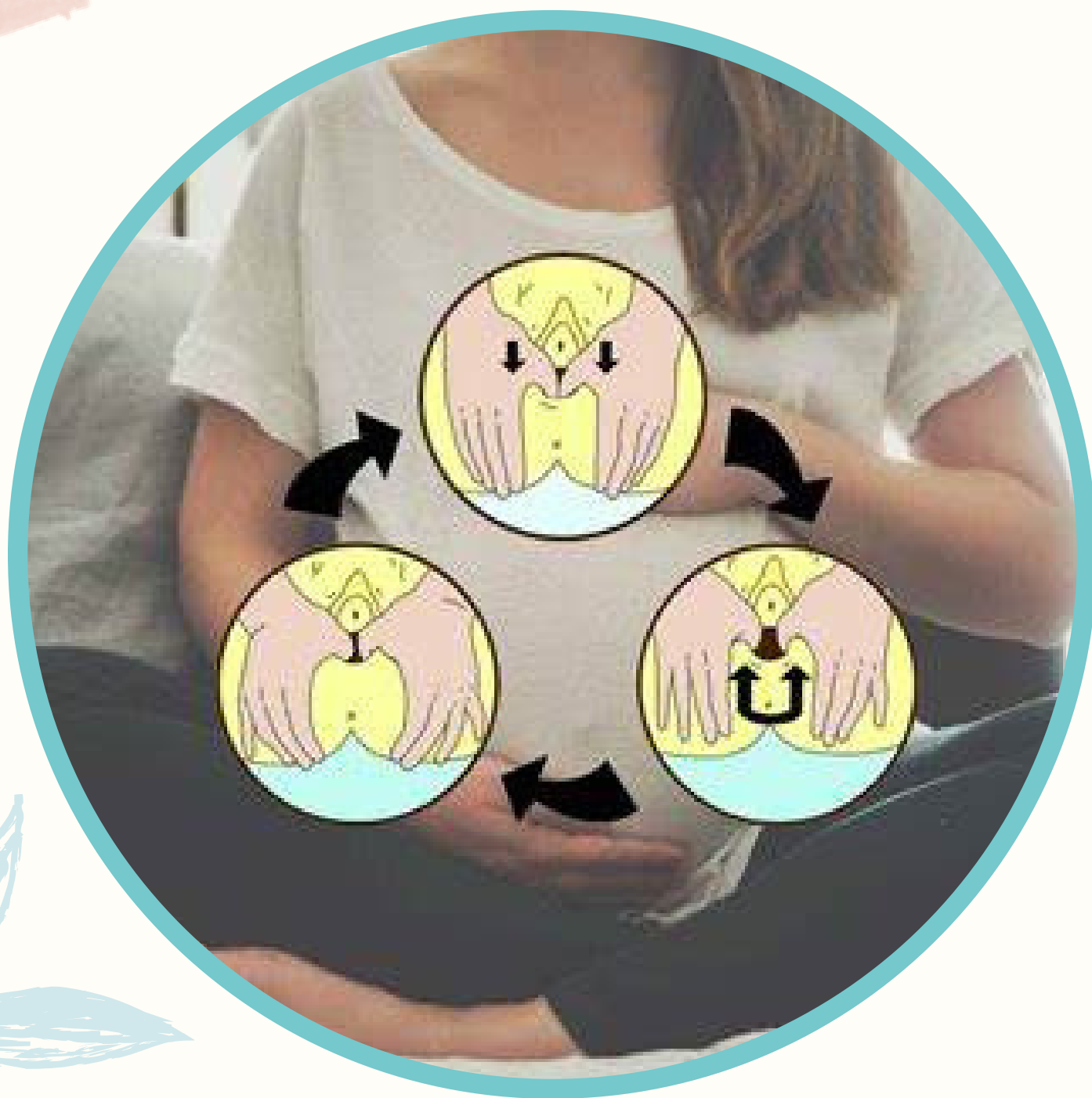
Massaggio perineale

Quale tecnica usare?

Sfioramento

Pressione a raggiera

Stiramenti a raggiera



*Thank
you!*

