



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI PADOVA



AZIENDA OSPEDALIERA
DI PADOVA

FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA
DIPARTIMENTO DI SCIENZE GINECOLOGICHE E DELLA
RIPRODUZIONE UMANA
U.O.C. di CLINICA GINECOLOGICA e OSTETRICA
Direttore : Prof. Giovanni B. Nardelli



Ambulatorio di
EDUCAZIONE PERINEALE
In GRAVIDANZA e PUERPERIO

Capo Sala – Sala Parto: Dott.ssa M.R. Ciullo

049 821 8530

PERCHE' PREVENIRE

Su 100 parti il 40% delle gestanti sviluppa una incontinenza vescicale che persiste nel 10% delle partorienti dopo il puerperio, compromettendo la funzionalità vescicale e sessuale

Cosa puoi fare :

- Prenotare un incontro con il personale esperto dedicato
- Acquisire consapevolezza
- Praticare esercizi e movimento attivo del pavimento pelvico in salute
- Eseguire autonomamente il massaggio perineale in gravidanza



..... per informazioni

Orario di Ambulatorio
dalle 15.00 alle 18.00
... il **MERCOLEDI'**



Cos'è il PERINEO

Il perineo è una parte centrale del tuo corpo, situato nella parte più profonda del bacino. È il muscolo attivo che circonda l'uretra, la vagina e l'ano. Viene chiamato anche pavimento pelvico o diaframma pelvico. Puoi immaginare la sua forma simile ad una amaca o ad un imbuto e ne puoi vedere e sentire la parte più profonda tracciando con le dita un 8 sulla pelle attorno ad ano e vagina.

Il Perineo sostiene tutti gli organi interni del tuo ventre e durante i 9 mesi di gravidanza supporta la gravidanza tenendo chiuso il tuo corpo affinché possa portare a compimento la crescita del

bambino fino all'ora della nascita. Durante il parto il perineo si lascerà distendere, dirigerà ed orienterà la testa del bambino nel canale genitale e si aprirà naturalmente affinché il bambino possa nascere

Obiettivi

- Risvegliare la consapevolezza del proprio pavimento pelvico;
- Insegnare ad utilizzare al meglio la muscolatura perineale;
- Recuperare velocemente la funzionalità del perineo dopo il parto;
- Garantire la continenza urinaria ed anale;
- Preservare la statica

- pelvica;
- Mantenere una vita sessuale soddisfacente;
- Ridurre eventuali rischi del parto legati alla funzione vescicale;

La Visita Ambulatoriale

COSA PREVEDE:

- Raccolta dei dati clinici;
- Cenni di anatomia e fisiologia sul funzionamento della muscolatura pelvica
- Counselling
- Valutazione della tonicità della muscolatura perineale
- Stima della consapevolezza soggettiva della muscolatura
- Elementi di ginnastica perineale per il mantenimento dello stato di salute

