

## STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

Ecografia diagnostica

**Specialista FMH** Ginecologia & Ostetricia Operatorie  
Medicina complementare integrata

**Via Nassa 46 – 6900 LUGANO**

Tel. 0041 91 9232242

Fax 0041 91 9227166

**Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO**

Tel. **0041 76 5160300**

Fax 0041 91 6009092

Mail Address: [levatrice@studioginecologiabattaglia.com](mailto:levatrice@studioginecologiabattaglia.com)

Web site: [www.studioginecologiabattaglia.com](http://www.studioginecologiabattaglia.com)

FB e Instagram: studioginecologiabattaglia



## PERINEO E GRAVIDANZA



Il perineo è quella parte anatomica che si trova tra vagina e ano, e fa parte del pavimento pelvico, ossia l'insieme di quelle strutture muscolari-fasciali-connettivali che chiudono in basso il bacino.

Questa parte del corpo è fondamentale per il meccanismo del parto.

Un buon tono muscolare e un buon controllo di tale muscolatura, con la capacità di contrarla e rilasciarla volontariamente, aiutano il vostro bambino a venire alla luce e prevengono il rischio di lacerazioni importanti e di episiotomia.

Per allenare questi muscoli al parto è possibile effettuare degli esercizi specifici a partire dal terzo trimestre di gravidanza.

Molte donne non hanno consapevolezza di questi muscoli e fanno fatica ad individuarli. Le prime volte è necessaria molta concentrazione. Per "sentire" questi muscoli, provate ad interrompere e trattenere il getto di urina mentre state facendo pipì: in questo modo state contraendo il perineo, quando permettete nuovamente alla pipì di uscire, lo state rilassando.

Anche il massaggio del perineo aiuta ad aumentare la percezione di questa zona, aumentando inoltre la microcircolazione e migliorando il trofismo dei tessuti e della muscolatura.

In gravidanza si può iniziare ad eseguire il massaggio dopo la 34esima settimana, è consigliato eseguirlo la sera prima di coricarsi per 5 minuti, tre volte la settimana.

Inizialmente è consigliabile eseguire da sole il massaggio per prendere confidenza con questa tecnica, successivamente, se la donna se lo sente, può essere eseguito anche dal partner.