

✦ “Prenditi cura di te dopo il parto: il tuo pavimento pelvico è importante!” ✦

Perché è importante?

Dopo la gravidanza e il parto, il pavimento pelvico può risultare indebolito.

Questo può portare a:

- perdite urinarie,
- sensazione di peso,
- dolori durante i rapporti,
- riduzione della qualità di vita.

✦ Una valutazione precoce aiuta a prevenire e trattare questi disturbi, migliorando il benessere della mamma.

Cosa raccomandano le linee guida

- Ministero della Salute (percorso nascita): “Tutte le donne dovrebbero essere informate e supportate nella valutazione del pavimento pelvico dopo il parto”.
- OMS: “La salute pelvica è parte integrante del benessere materno”.
- Raccomandazioni italiane di riabilitazione: **valutazione entro 6-8 settimane dal parto.**

Come funziona la valutazione

È un incontro di circa 40-60 minuti con l'ostetrica.

Attraverso test semplici si valuta la forza e la funzionalità dei muscoli pelvici.

Viene proposto un percorso personalizzato (esercizi, indicazioni pratiche).



Prenderti cura del pavimento pelvico

significa investire nella tua salute di donna, mamma e persona.

Non aspettare i sintomi: la prevenzione è il regalo più prezioso che tu possa farti. 🌸

Prenota la tua valutazione del pavimento pelvico entro 2 mesi dal parto presso il

Consultorio Familiare di Villa D'agri (PZ) con l'Ostetrica Dott.ssa Assunta Odierna

Chiama al numero **0975 31 24 35** o scrivi alla mail **assunta.odierna@aspbasilicata.it**