



Quando siete incinte molte persone vi danno consigli ma solo raramente questi riguardano i sintomi di problemi del controllo urinario e fecale che possono verificarsi durante la gravidanza e dopo il parto.

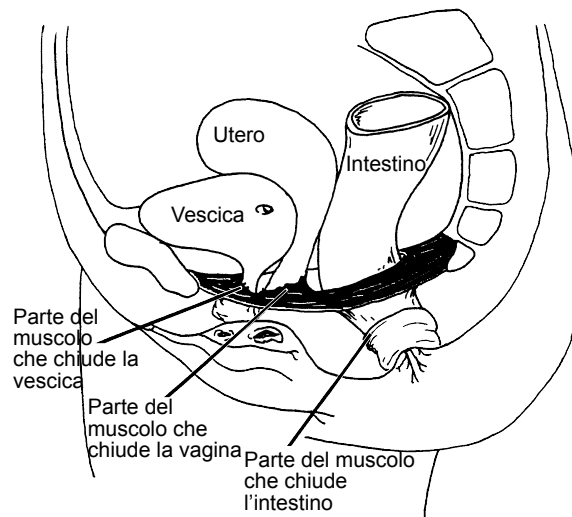
---

## CHE FUNZIONE HANNO I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO?

---

Consultate lo schema grafico del pavimento pelvico. Tali muscoli svolgono varie funzioni:

- contribuiscono a tenere chiusa la vescica, la vagina (passaggio anteriore) e il retto (passaggio posteriore); e
- contribuiscono a tenere al loro posto la vescica, l'utero e l'intestino.



---

## COME MI RENDO CONTO DI AVERE UN PROBLEMA?

---

Se i muscoli del pavimento pelvico sono indeboliti potrebbero verificarsi i seguenti fenomeni:

- avere perdite di urina quando tossite, starnutite, sollevate dei pesi, ridete o fate esercizi fisici;
- non essere in grado di trattenere i gas della flatulenza;
- sentire un bisogno urgente di svuotare la vescica o l'intestino;
- avere perdite di materia fecale dopo essere andati in bagno;
- avere difficoltà a pulirvi a dovere dopo la defecazione;
- avere difficoltà nella defecazione e dover cambiare posizione o usare le dita; oppure
- sentire un peso nella vagina o un fastidio simile alle mestruazioni generalmente verso la fine della giornata, che potrebbe indicare che uno o più di un organo pelvico si è abbassato all'interno della vagina. Questo disturbo viene denominato prolasso pelvico ed è un fenomeno molto frequente che colpisce una donna su dieci in Australia.

# 1 ASPETTATE UN BAMBINO?

Potreste inoltre sviluppare disturbi a livello sessuale. Dopo il parto sarete stremate e impegnate nella cura del neonato. Il parto naturale tende a causare indebolimento o intorpidimento vaginale come anche lacerazioni alla vagina che possono causare dolori per mesi. Durante l'allattamento i livelli di estrogeno generalmente si abbassano e si possono verificare altri problemi dovuti a secchezza vaginale. Per quanto concerne questi disturbi è consigliabile rivolgersi ad un medico professionista.

---

## COME POSSO CAPIRE SE AVRÒ PROBLEMI DI INCONTINENZA?

---

Vi sono donne che nonostante un parto non particolarmente difficile, sembrano più inclini a sviluppare disturbi alla vescica e all'intestino. Le cause non sono ancora chiare.

Per le donne che già presentano disturbi vescicali o intestinali quali colon irritabile o bisogno urgente di urinare (chiamato anche vescica iperattiva) esiste una maggiore probabilità di peggioramento o di altri disturbi. Anche la stitichezza, la tosse e il sovrappeso possono peggiorare le cose.

Alcuni fattori inerenti al parto possono aumentare il rischio di problemi alla vescica e all'intestino:

- primo parto;
- dimensioni del neonato;
- parto prolungato, soprattutto la seconda fase; oppure
- parto naturale difficoltoso, quando sono necessari i punti per suturare un taglio o una larga lacerazione all'interno o all'esterno della vagina e nei casi in cui è necessario usare forcipi o ventosa per agevolare la nascita del neonato.

---

## COSA SUCCEDE SE SCELGO IL PARTO CESAREO?

---

Scegliere il parto cesareo potrebbe sembrare un modo di evitare questi problemi ma purtroppo la cosa non è così semplice. Anche se il taglio cesareo può ridurre il rischio di incontinenza severa dal 10% al 5% per il primo figlio, dopo il terzo parto i benefici si annullano. Inoltre con il taglio cesareo si corrono altri rischi quali un maggior rischio di disturbi respiratori per il neonato e per quanto riguarda le donne, a causa delle cicatrici del parto cesareo, un maggior rischio di problemi futuri in caso di intervento chirurgico alla zona pelvica. Quindi risolvereste un problema solo per crearne un altro.

Il parto naturale generalmente procede senza complicazioni, è un evento gioioso per i genitori ed è sempre la scelta migliore quando è possibile farlo. Tuttavia si possono comunque verificare delle complicazioni e le ricerche in campo medico stanno ora cercando di scoprire come evitare i danni al pavimento pelvico durante il parto. Per adesso, sia la gravidanza che il parto richiedono una scelta tra diversi tipi di rischio che vanno valutati e discussi dalla coppia con un professionista che si occupa dell'assistenza alla gravidanza. Comunque nessuno può garantire un risultato perfetto per voi e il neonato.



## CHE COSA POSSO FARE PER I MUSCOLI DEL PAVIMENTO PELVICO DEBOLI?

Il parto fa dilatare il pavimento pelvico e le eventuali “spinte verso il basso” nelle prime settimane dopo il parto potrebbero dilatarlo ulteriormente. Potete proteggere il pavimento pelvico evitando pressioni verso il basso. Ecco alcuni consigli al riguardo:

- Cercate di contrarre, sollevare e trattenere il pavimento pelvico prima di starnutire, tossire, soffiarvi il naso e sollevare pesi.
- Incrociate le gambe e stringetele saldamente l’una all’altra prima di tossire o starnutire.
- Fatevi aiutare quando sollevate dei pesi.
- Non fate esercizi che comportano salti.
- Eseguite appositi esercizi per irrobustire il pavimento pelvico (Leggete l’opuscolo “Esercizi per il pavimento pelvico della donna”).
- Seguite valide abitudini urinarie e intestinali:
  1. mangiate frutta e verdura;
  2. bevete 6-8 bicchieri d’acqua al giorno;
  3. non andate in bagno ‘perché non si sa mai’ in quanto ciò potrebbe causare una riduzione della capacità della vescica; e
  4. assicuratevi di svuotare completamente la vescica quando andate in bagno.
- Evitate la stitichezza.
- Non sforzatevi durante l’evacuazione. Un buon metodo di sedersi sul water è di posare gli avambracci sulle cosce e tenendo i piedi vicini al water, alzare i talloni. Rilassate il pavimento pelvico e spingete delicatamente.
- Tenete il peso entro i limiti della norma per la vostra altezza ed età e cercate di non aumentare troppo di peso durante la gravidanza.
- Continuate con gli esercizi.
- Chiedete consigli riguardo alle infezioni urinarie.

Per ulteriori informazioni, leggete l’opuscolo “ Buone abitudini urinarie per tutti”.

# ASPETTATE UN BAMBINO?

## I DISTURBI MIGLIORERANNO?

Non perdetevi speranza. Anche nei casi in cui l'incontinenza sia abbastanza severa subito dopo il parto, i disturbi in genere migliorano da soli durante i sei mesi successivi al parto, quando i tessuti, i muscoli e i nervi del pavimento pelvico si riparano.

Fare gli esercizi del pavimento pelvico regolarmente per un lungo periodo seguendo i consigli di un esperto vi sarà di aiuto:

Non trascurate i vostri bisogni in un momento in cui sarebbe molto facile farlo.

Se le cose non migliorano dopo un periodo di sei mesi, consultate il vostro medico, fisioterapista o infermiere esperto di incontinenza.

## CHIEDETE AIUTO

Se un disturbo alla vescica o all'intestino vi preoccupa, la miglior cosa da fare è chiedere aiuto.

Chiamate gratuitamente i consulenti esperti dell'assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline):

- informazioni;
- consigli; e
- opuscoli.

Al NUMERO VERDE\* 1800 33 00 66 (dalle 8.00 alle 21.00 dal lunedì al venerdì), oppure

Visitate il sito web: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Il servizio di assistenza telefonica (Helpline) può prenotare un interprete tramite il servizio di interpretariato telefonico (Telephone Interpreter Service) (TIS). Chiamate il numero 13 14 50 dal lunedì al venerdì e chiedete di parlare con la Helpline.

**Alcune donne incinte possono sviluppare problemi di incontinenza vescicale e fecale ma si può ricevere aiuto.**

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

