

Corso di preparazione del perineo al parto

Dott.ssa Ft Elena Bertozzi





mobilitazioni del bacino
sulla palla overball

squat e apertura del bacino



mobilitazioni del bacino e
rinforzo muscoli posteriori



allungamenti laterali

esercizi in quadrupedica



yoga



E il sesso?

Quando è sconsigliato: minacce di aborto
o di parto prematuro, placenta previa

“Linee Guida sulla gravidanza fisiologica” del Ministero della Salute:
il sesso ha importanti effetti benefici sul decorso della gestazione.
Una frequenza di 1 o 2 rapporti sessuali alla settimana è associata a
una minore incidenza di parti pretermine.

Durante l'ultimo periodo di gravidanza il
sesso è utile a preparare la muscolatura
vaginale e pelvica al parto





Esercizi di
consapevolezza e
tonificazione dei
muscoli pelvici





Sdraiata supina con le
gambe piegate, contrai i
muscoli pelvici per 5
secondi, poi rilassateli
per 10 secondi

10 ripetizioni



Supina, contrazione più prolungata e progressiva.
L'esercizio chiamato "ascensore": immagina di far salire lentamente un peso dall'esterno all'interno della vagina, verso l'alto, per poi farlo scendere gradualmente

5 ripetizioni



Accovacciata con le gambe divaricate e le piante dei piedi appoggiate a terra, allarga i gomiti all'altezza delle ginocchia e congiungete le mani. Contraete e rilassate i muscoli pelvici lentamente

10 ripetizioni

Respirare

Inspirare prendendo aria dalle narici e espirare lentamente buttando fuori aria dalla bocca.

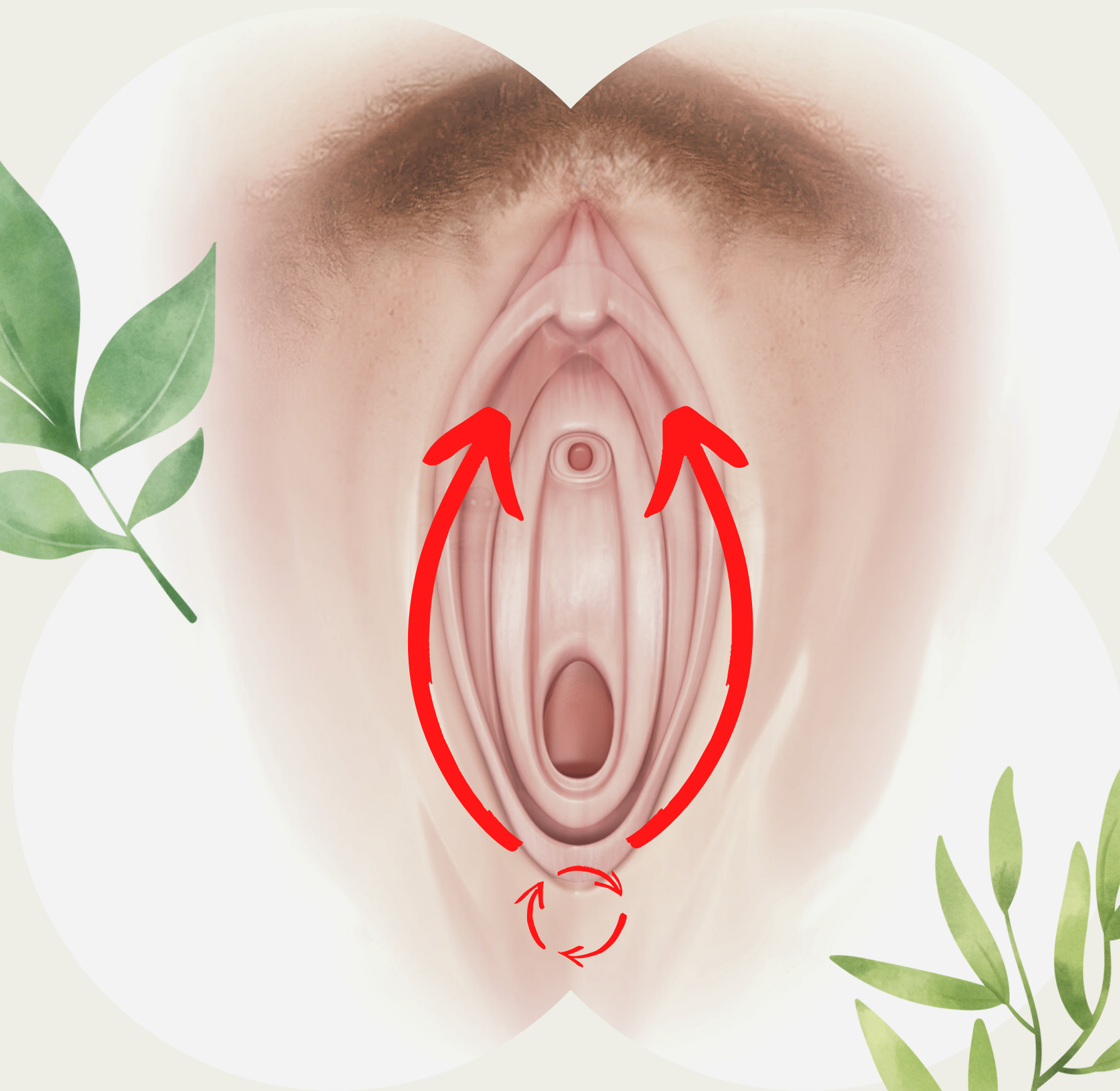
Respirazione diaframmatica: espiro e gonfio la pancia



MASSAGGIO DEL PERINEO



Massaggiare i genitali
esterni, piccole e grandi
labbra, verso l'alto.
Massaggiare perineo e
zona forchetta



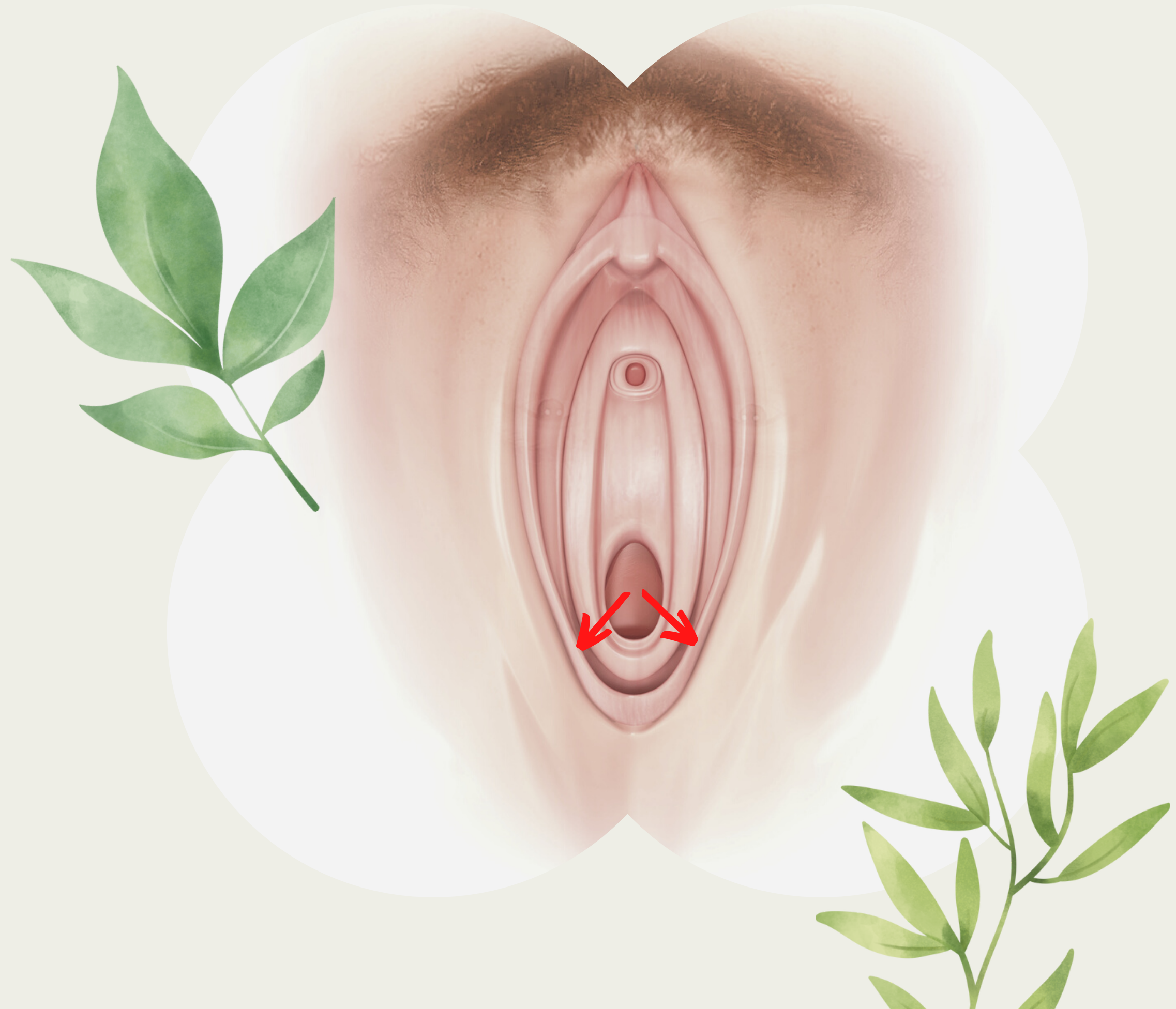
Stretching

Si inizia con 1 dito:
ingresso di circa 2 cm,
facendo una pressione
di 30 secondi verso il
basso --> ore 6, zona
chiamata forchetta



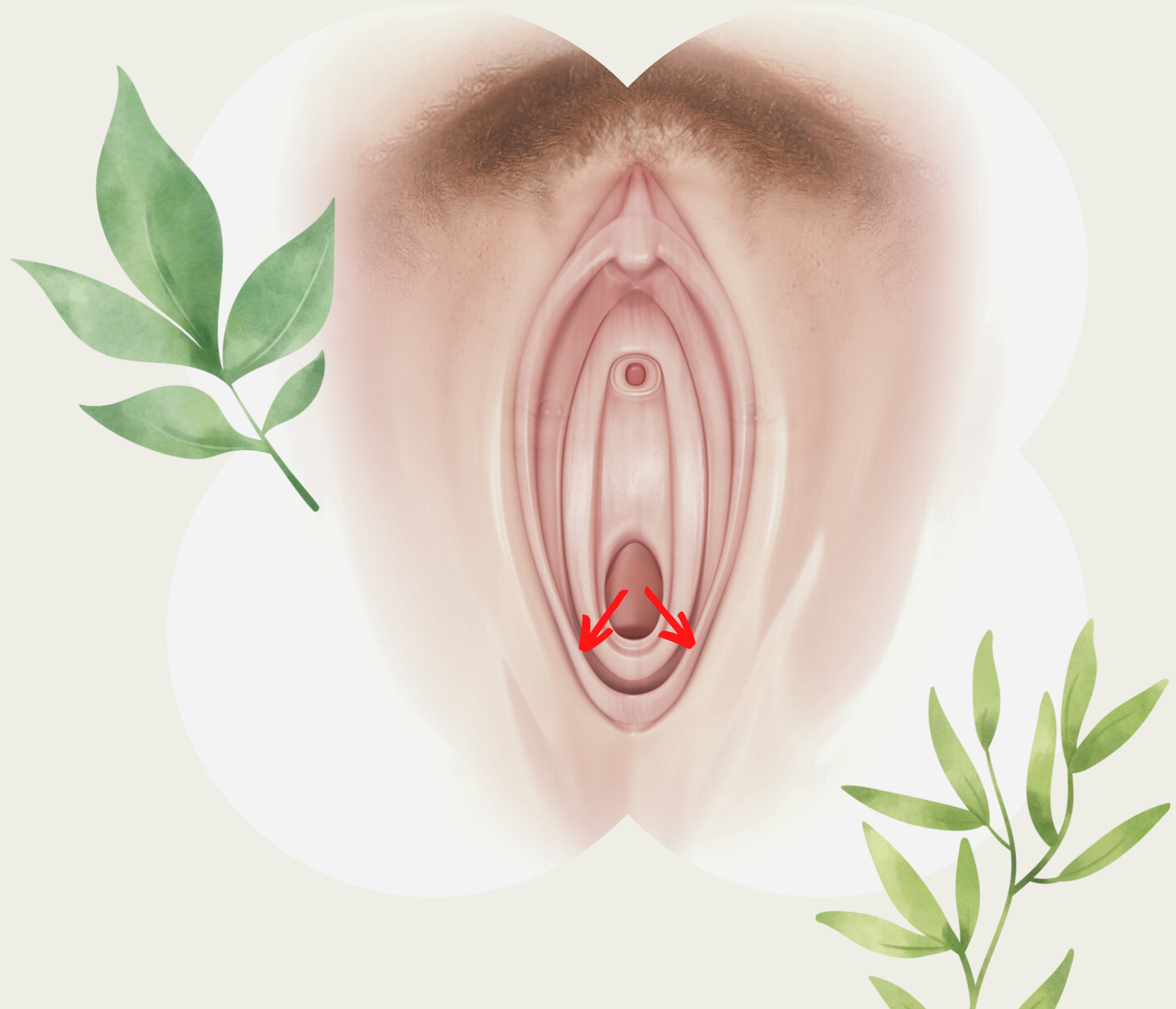
Stretching

Sempre con 1 dito,
eseguo lo stretching ai
lati, prima da un lato,
ore 5 e poi ore 7.
Mantengo per 30
secondi



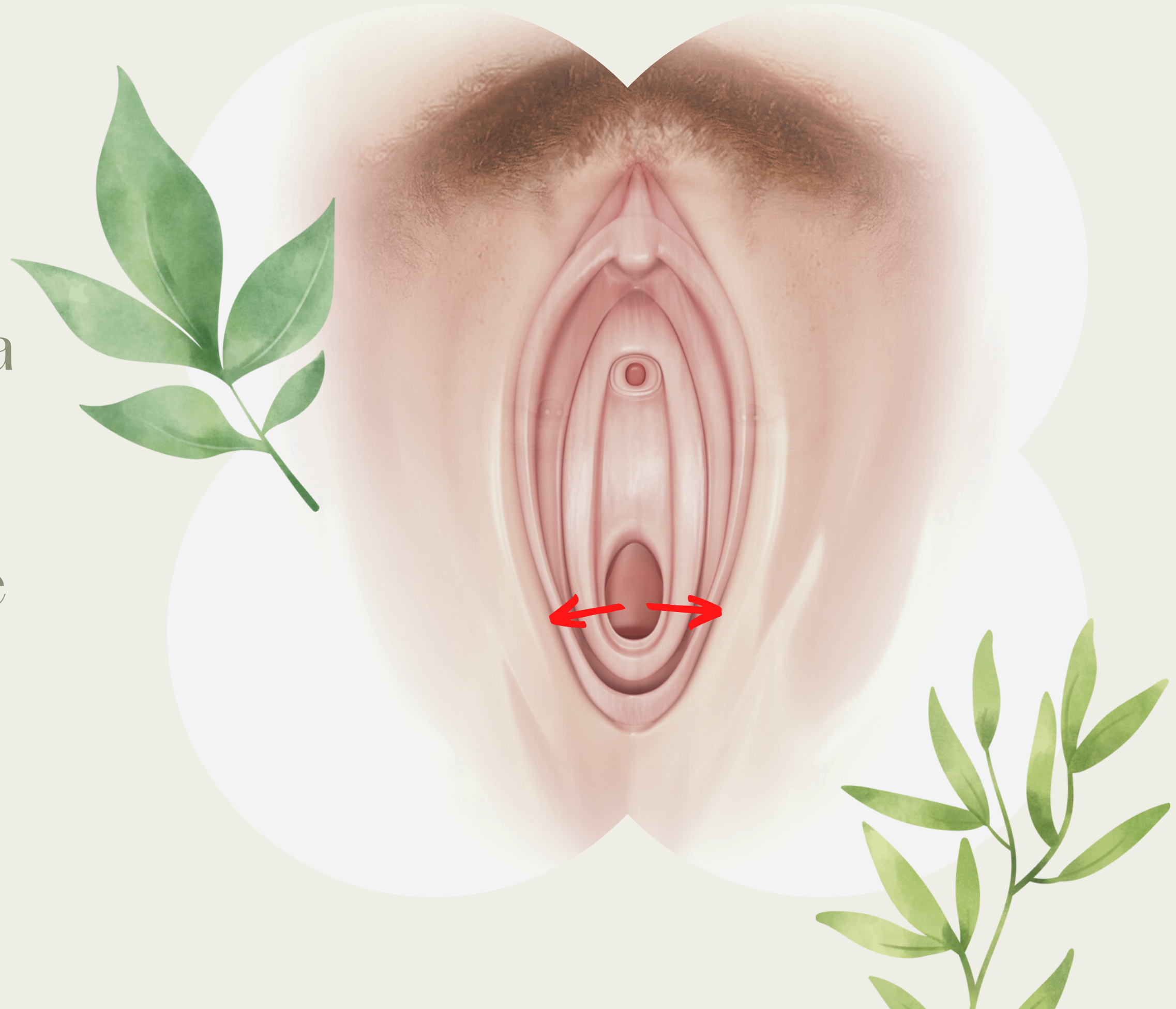
Stretching

Adesso procedo con le
due dita (due pollici da
sola, due indici se
partner).
Mantengo 30 secondi



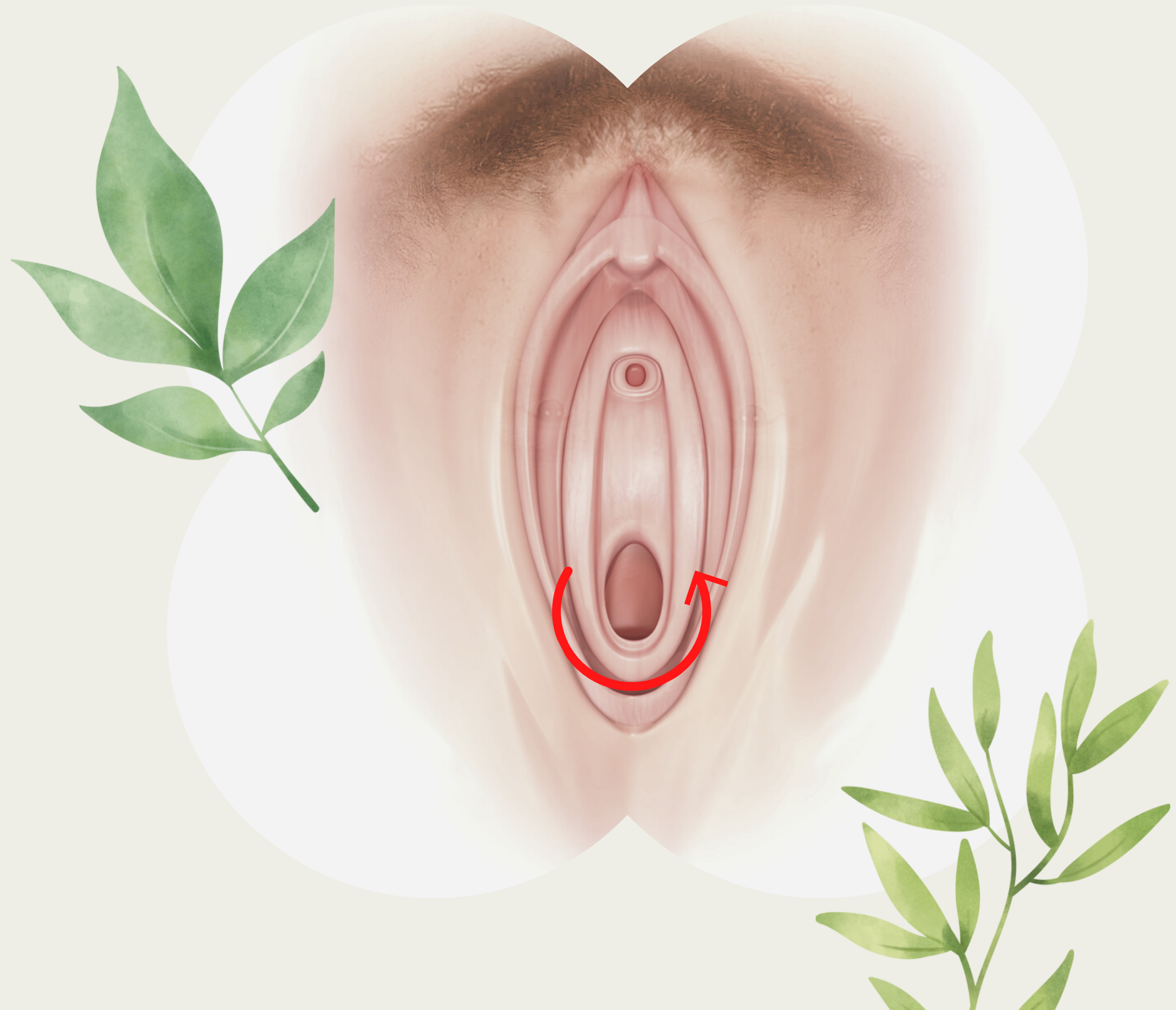
Stretching

Continui con le due dita
(due pollici da sola, due
indici se partner),
cambiando angolazione
Mantengo 30 secondi



Massaggio

Eseguo un massaggio
interno intenso, a "U"
ripetuto 6–7 volte,
vanti e indietro



Ellen pelvic training

shop.sapitech.it

