REGIONE TOSCANA
Consiglio Regionale

Commissione Regionale
Pari Opportunità
della Toscana

Associazione Italiana di Urologia Ginecologica e del Pavimento Pelvico

Il perineo

Al centro della vita delle donne

Consigli e spunti per conoscerlo e mantenerlo in salute

Il perineo e le sue funzioni

Il perineo è un insieme di muscoli e legamenti che sostengono l'utero, la vescica, il retto e tutti gli organi addominali: per intendersi è quella parte del corpo che poggia sul sellino della bicicletta.

Regola la chiusura e l'apertura degli sfinteri e della vagina, partecipa alla fase motoria dell'orgasmo, lavora insieme al muscolo diaframma nella respirazione.

Sostiene il peso dell'utero durante la gravidanza e permette il passaggio del neonato al momento del parto.

Tutte quelle situazioni, come parlare ad alta voce, ridere, tossire, starnutire, saltare, correre, sollevare pesi, spingere, nelle quali occorre un'espirazione forzata, sono un test per provare la buona salute del perineo.

Sentiamo il perineo

- Sedete su una sedia rigida
- Piegate un piccolo asciugamano in modo da farne un rotolino
- Cavalcatelo come se fosse il sellino di una bicicletta
- Sperimentate come cambia il contatto con l'asciugamano nella inspirazione e nella espirazione

Quello che sentite muovere è il perineo

Muoviamo i muscoli perineali

Nella stessa posizione che avete sperimentato sulla sedia rigida, a cavallo del piccolo asciugamano, provate a portare il bacino in avanti in modo che il pube tocchi l'asciugamano.

Vi sarà più facile chiudere l'uretra come per trattenere la pipì.

Poi portate il bacino al centro e chiudete la vagina.

Infine portate il bacino appena indietro e chiudete l'ano, come per trattenere le feci.

Non vi preoccupate se non ci riuscite subito. Chiedete all'ostetrica di aiutarvi.

Per mantenere il perineo in salute è bene:

- Avere una buona funzione intestinale quindi mangiare cibi ricchi di fibre e bere adeguatamente
- Controllare il peso
- Evitare di fumare: la tosse rappresenta uno stress per il perineo
- Evitare di sollevare pesi eccessivi in gravidanza e nel primo puerperio
- Muovere i muscoli del perineo quotidianamente

Ideazione e elaborazione testi a cura di Paola Greco, Gian Luca Bracco, Renato Palma e Monica Pierattelli - Disegni di Maurizia Greco
Realizzazione e diffusione: Direzione Generale Diritti di cittadinanza e coesione sociale della Giunta regionale
e Settore Assistenza Commissione Pari opportunità del Consiglio regionale
Stampato presso il Centro stampa del Consiglio regionale della Toscana

REGIONE TOSCANA
Consiglio Regionale

Commissione Regionale
Pari Opportunità
della Toscana

Associazione Italiana di Urologia Ginecologica e del Pavimento Pelvico

Il perineo

Al centro della vita delle donne

Consigli e spunti per conoscerlo e mantenerlo in salute

Il perineo e le sue funzioni

Il perineo è un insieme di muscoli e legamenti che sostengono l'utero, la vescica, il retto e tutti gli organi addominali: per intendersi è quella parte del corpo che poggia sul sellino della bicicletta.

Regola la chiusura e l'apertura degli sfinteri e della vagina, partecipa alla fase motoria dell'orgasmo, lavora insieme al muscolo diaframma nella respirazione.

Sostiene il peso dell'utero durante la gravidanza e permette il passaggio del neonato al momento del parto.

Tutte quelle situazioni, come parlare ad alta voce, ridere, tossire, starnutire, saltare, correre, sollevare pesi, spingere, nelle quali occorre un'espirazione forzata, sono un test per provare la buona salute del perineo.

Sentiamo il perineo

- Sedete su una sedia rigida
- Piegate un piccolo asciugamano in modo da farne un rotolino
- Cavalcatelo come se fosse il sellino di una bicicletta
- Sperimentate come cambia il contatto con l'asciugamano nella inspirazione e nella espirazione

Quello che sentite muovere è il perineo

Muoviamo i muscoli perineali

Nella stessa posizione che avete sperimentato sulla sedia rigida, a cavallo del piccolo asciugamano, provate a portare il bacino in avanti in modo che il pube tocchi l'asciugamano.

Vi sarà più facile chiudere l'uretra come per trattenere la pipì.

Poi portate il bacino al centro e chiudete la vagina.

Infine portate il bacino appena indietro e chiudete l'ano, come per trattenere le feci.

Non vi preoccupate se non ci riuscite subito. Chiedete all'ostetrica di aiutarvi.

Per mantenere il perineo in salute è bene:

- Avere una buona funzione intestinale quindi mangiare cibi ricchi di fibre e bere adeguatamente
- Controllare il peso
- Evitare di fumare: la tosse rappresenta uno stress per il perineo
- Evitare di sollevare pesi eccessivi in gravidanza e nel primo puerperio
- Muovere i muscoli del perineo quotidianamente

Ideazione e elaborazione testi a cura di Paola Greco, Gian Luca Bracco, Renato Palma e Monica Pierattelli - Disegni di Maurizia Greco
Realizzazione e diffusione: Direzione Generale Diritti di cittadinanza e coesione sociale della Giunta regionale
e Settore Assistenza Commissione Pari opportunità del Consiglio regionale
Stampato presso il Centro stampa del Consiglio regionale della Toscana

Gravidanza e parto: Il perineo protagonista

Se durante i corsi di preparazione alla nascita avrete preso confidenza con il perineo, potrete gestire meglio il vostro parto, e nel puerperio il recupero sarà più veloce.

I muscoli del perineo infatti, grazie all'elasticità acquisita durante i corsi, dopo aver lasciato passare il bambino, torneranno alla loro attività di contenimento degli organi addominali e di apertura e chiusura degli sfinteri.

La posizione del bacino in gravidanza

Quando siete ferme in piedi, provate a tenere le ginocchia lievemente flesse. In questa posizione la schiena, che altrimenti farebbe una grossa curva, si raddrizza un poco.

Il bacino assume una posizione meno sbilanciata: il peso dell'utero si distribuisce più omogeneamente su tutto il perineo, i muscoli della schiena e del bacino si affaticano meno e si creano meno tensioni in tutto il corpo.

La pelle che copre il perineo

Anche la pelle del perineo durante la gravidanza va incontro a cambiamenti.

Alla salute di questa zona contribuiscono da una parte gli indumenti e la loro capacità di lasciare respirare la pelle, dall'altra la semplicità dei prodotti che userete per l'igiene intima.

Per avere cura di questa zona basta massaggiare la pelle tra la vagina e l'ano per qualche minuto tutte le sere con un olio idoneo.

Nel dopo parto

Il perineo è stato molto sollecitato: la percezione che ne avrete sarà completamente diversa

Sarete molto impegnate ad accudire il neonato e potreste pensare che ci vuole solo tempo per far tornare tutto come prima.

Non sempre è così: per favorire un ritorno alla funzionalità ottimale del vostro perineo può essere necessario rivolgersi all'ostetrica ed effettuare opportuni controlli.

Come tutelare il perineo nel puerperio

Quando siete ferme, in piedi, mettete un piede avanti e uno indietro e poggiate il peso sul piede anteriore. Fate lo stesso per sollevare il neonato, e quando è in braccio tenetelo al di sopra del vostro ombelico. Aspettate che il perineo abbia ripreso tono prima di andare in palestra o di ricominciare a praticare sport.

Ricordate: la tutela del perineo non finisce con il puerperio. La consuetudine di prendervi cura di questa parte del vostro corpo, che oggi è indispensabile per un buon parto, vi tornerà utile per mantenere il perineo in buona salute nel corso degli anni.

Gravidanza e parto: Il perineo protagonista

Se durante i corsi di preparazione alla nascita avrete preso confidenza con il perineo, potrete gestire meglio il vostro parto, e nel puerperio il recupero sarà più veloce.

I muscoli del perineo infatti, grazie all'elasticità acquisita durante i corsi, dopo aver lasciato passare il bambino, torneranno alla loro attività di contenimento degli organi addominali e di apertura e chiusura degli sfinteri.

La posizione del bacino in gravidanza

Quando siete ferme in piedi, provate a tenere le ginocchia lievemente flesse. In questa posizione la schiena, che altrimenti farebbe una grossa curva, si raddrizza un poco.

Il bacino assume una posizione meno sbilanciata: il peso dell'utero si distribuisce più omogeneamente su tutto il perineo, i muscoli della schiena e del bacino si affaticano meno e si creano meno tensioni in tutto il corpo.

La pelle che copre il perineo

Anche la pelle del perineo durante la gravidanza va incontro a cambiamenti.

Alla salute di questa zona contribuiscono da una parte gli indumenti e la loro capacità di lasciare respirare la pelle, dall'altra la semplicità dei prodotti che userete per l'igiene intima.

Per avere cura di questa zona basta massaggiare la pelle tra la vagina e l'ano per qualche minuto tutte le sere con un olio idoneo.

Nel dopo parto

Il perineo è stato molto sollecitato: la percezione che ne avrete sarà completamente diversa

Sarete molto impegnate ad accudire il neonato e potreste pensare che ci vuole solo tempo per far tornare tutto come prima.

Non sempre è così: per favorire un ritorno alla funzionalità ottimale del vostro perineo può essere necessario rivolgersi all'ostetrica ed effettuare opportuni controlli.

Come tutelare il perineo nel puerperio

Quando siete ferme, in piedi, mettete un piede avanti e uno indietro e poggiate il peso sul piede anteriore. Fate lo stesso per sollevare il neonato, e quando è in braccio tenetelo al di sopra del vostro ombelico. Aspettate che il perineo abbia ripreso tono prima di andare in palestra o di ricominciare a praticare sport.

Ricordate: la tutela del perineo non finisce con il puerperio. La consuetudine di prendervi cura di questa parte del vostro corpo, che oggi è indispensabile per un buon parto, vi tornerà utile per mantenere il perineo in buona salute nel corso degli anni.