

3. Check di orientamento post parto

Perché fare questo check?

Il parto è un evento fisiologico ma ad alto impatto sul pavimento pelvico. Anche in assenza di sintomi evidenti, il recupero richiede tempo e attenzione.

Questo check ti aiuta a capire se:

- il tuo pavimento pelvico sta recuperando in modo adeguato
- alcuni segnali meritano un supporto riabilitativo
- è utile integrare il lavoro domiciliare

1. Avverti senso di peso o pressione vaginale?
2. Ti capita di perdere urina o gas dopo il parto?
3. Hai difficoltà a percepire o controllare la muscolatura pelvica?
4. Ti senti meno stabile o sicura durante attività fisica?
5. Avverti dolore o fastidio nella zona perineale o cicatriziale?
6. Ti senti “diversa” durante i rapporti sessuali rispetto a prima del parto?
7. Eviti alcune attività per timore di peggiorare i sintomi?
8. Hai ripreso l'attività fisica senza una valutazione del pavimento pelvico?
9. Ti senti insicura o poco informata sul recupero pelvico post parto?
10. Ritieni di non aver ancora recuperato pienamente la funzionalità pelvica?