

BENESSERE IN GRAVIDANZA

- Utilizza il panchetto per cacca e pipì.
- Non spingere per fare cacca e pipì.
- Stai sul water meno tempo possibile.
- Ascolta gli stimoli e non fare pipì preventiva.
- Come alzarsi dal letto: prima mi giro sul fianco e poi faccio perno sulle braccia.
- Tosse/starnuti: ricordare di contrarre il perineo.
- Sollevare i pesi: piegare le ginocchia, non piegarti a 90°.
- Alzarsi dalla sedia: alzarsi come se una corda ci tirasse dal collo verso l'alto. Schiena dritta e non piegare l'addome verso avanti per fare forza.
- Non accavallare le gambe.
- Stai seduta correttamente: spalle dritte, schiena supportata da un cuscino e rialzino sotto ai piedi.
- Lavati con sapone intimo una volta al giorno. Il sapone deve avere un pH pari a 3,5.
- Usare scarpe senza tacco o massimo 5 centimetri.
- Non usare la pancera.
- Meglio usare lo zaino piuttosto che la tracolla.
- Fai movimento e cammina, la vita sedentaria non fa bene.