

PER IL TUO POST PARTO

- Dopo il parto c'è bisogno di recuperare le energie prendendosi cura del corpo e della mente. Può essere un momento di estrema fragilità e disorientamento ma non ti preoccupare, con il tempo tutto prenderà il suo posto. Se hai bisogno di sostegno non esitare a chiedere aiuto e chiama la tua ostetrica di riferimento.
- Ecco qualche consiglio da seguire per il tuo post-parto:
- Non sentirti Wonder Woman, hai bisogno di riposo! Le tue strutture pelviche e addominali hanno subito un forte stress e hanno bisogno di riprendersi. Quindi per i primi 7-10 giorni cerca di stare sdraiata il più possibile, evita la posizione eretta, non sollevare pesi, non portare il bambino in fascia.
- Almeno per 7 giorni cerca di allattare da sdraiata o sul fianco con un cuscino sotto la testa e uno tra le gambe, piegando leggermente le ginocchia in modo che la colonna risulti dritta.
- Cura la tua igiene intima: usa poco detergente intimo una volta al giorno. Il detergente deve avere un pH intorno a 4.
- Respira! Fai 10 respirazioni diaframmatiche al giorno.
- Dopo il settimo giorno puoi passare più tempo in posizione eretta ma cerca di tenere in braccio il bambino in questa posizione solo per brevi periodi e in maniera corretta.
- Quando allatterai da seduta metti uno sgabellino sotto ai piedi e dei cuscini per sostenere il bambino in modo da non
- sovraccaricare la schiena.
- Non usare mai la pancera o sostegni per l'addome.
- Chiedi alla tua ostetrica di riferimento gli esercizi dei 40 giorni, esercizi di integrazione al movimento per lavorare sul pavimento pelvico, sul diaframma e sulla muscolatura delle gambe.
- Sei hai una cicatrice prenditi cura di lei: esistono tantissimi metodi naturali per supportare la rimarginazione dei
- tessuti, chiedi alla tua ostetrica di riferimento quelli più adatti a te.
- Usa il babywearing bene e con razionalità e affidati ad una figura specializzata.