

Accorgimenti in preparazione al parto

MASSAGGIO DEL PERINEO

Con un massaggio, se effettuato regolarmente, puoi preparare molto bene il tessuto del perineo al parto.

Si può iniziare dalla 36° settimana di gravidanza a massaggiare il perineo con degli oli naturali (per es. olio di mandorla con olio essenziale di rosa e lavanda) o oli specifici per questo massaggio.

L'obiettivo del massaggio è aumentare l'elasticità e la circolazione del perineo per evitare lacerazioni durante il parto.

Come fare?

- Lava le mani accuratamente e appoggia una gamba su uno sgabello, il bordo della vasca o il bidè.
- Ungi il pollice, l'indice e il medio con un po'd'olio.
- Introduci il pollice per circa 2 cm in vagina e appoggia l'indice e il medio sul perineo.
- Cospargi l'olio con delicati movimenti circolari nell'entrata della vagina e su tutto il perineo.
- Immagina un quadrante ed effettua il massaggio tra le ore 3 e le ore 9.
- Estendi quest'area in direzione dell'ano ed esegui il massaggio fino ad avvertire un fastidio (sopportabile), circa 6-7 minuti.
- Prendi un altro po' di olio e cospargilo sulle labbra, anche queste vanno massaggiate con movimenti circolari ed estese leggermente verso l'esterno.

Il massaggio intero non deve durare più di 10 minuti e va effettuato una volta al giorno.

BIDÈ AI FIORI DI FIENO

Un bidè con i fiori del fieno è un'ideale preparazione al parto per la muscolatura del baido, in quanto la rende morbida ed elastica. Il bidè può essere effettuato sia con i vapori che con il decotto e aumenta la circolazione e favorisce lo scioglimento della muscolatura. I fiori di fieno si comprano in farmacia o in drogheria.

Modalità d'uso e ricetta

Non si deve effettuare il bidè prima della 35° settimana di gravidanza perché i vapori dei fiori di fieno e il calore possono causare delle contrazioni.

Si mettono i fiori in acqua bollente e si lascia riposare per circa 10 minuti. Si versa il decotto nel bidè e ci si siede sopra (attenzione a non scottarsi) oppure si immergono le parti intime direttamente nel decotto gradevolmente caldo.

Si effettua una volta al giorno per non più di 10 minuti.

SEMI DI LINO

Dopo la 35° settimana di gravidanza è consigliato mangiare un cucchiaino di semi di lino frantumati al giorno. I semi di lino hanno un effetto benefico sulle mucose, molto noto è l'effetto sulla mucosa intestinale. Con l'apporto giornaliero aumenta anche la secrezione di muco nella vagina.

La quantità di un cucchiaino al giorno non causa un effetto lassativo ma garantisce un funzionamento regolare dell'intestino. È importante sapere che i semi di lino frantumati devono essere accompagnati da un grande bicchiere di acqua, perché diversamente potrebbero causare stitichezza.