

## **Incontinenza post parto: dalla depressione alla guarigione**

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### **Sintesi del video e punti chiave**

Dopo il parto, il 30% delle donne soffre di incontinenza urinaria, e il 10% di incontinenza fecale. Sono disturbi quasi sempre reversibili, ma con un enorme impatto sull'autostima e sull'immagine di sé: eppure se ne parla ancora troppo poco, perché si preferisce evitare l'imbarazzo di affrontare l'argomento. E' invece fondamentale rivolgersi senza indugio al ginecologo, perché le terapie esistono e sono tanto più efficaci quanto più sono tempestive: è giusto chiedere aiuto a chi ci può aiutare.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come l'incontinenza sia una componente rilevante della depressione post parto;
- l'importanza di rendersi conto che si tratta di un problema che colpisce molte donne dopo la gravidanza, e non uno stigma destinato a isolare dal contesto familiare e sociale;
- perché il primo passo terapeutico è la riabilitazione dei muscoli del pavimento pelvico a opera di una ostetrica o di una fisioterapista specializzate;
- il positivo esempio della Francia, che in ogni ospedale dispone di un servizio di riabilitazione pelvica post parto;
- come il ginecologo possa poi valutare la necessità di cure aggiuntive per il ripristino dell'integrità dei tessuti: ossigenoterapia, acido ialuronico, estrogeni vaginali a dosaggi compatibili con l'allattamento;
- due messaggi chiave che ogni donna colpita da incontinenza post parto dovrebbe avere ben presenti per guarire presto e bene: 1) non è un problema solo mio; 2) esistono professionisti competenti che possono aiutarmi a guarire.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**