



Studio Zurzolo

Corso preparto





Studio Zurzolo

La nostra mini guida pensata per accompagnarvi serenamente verso la nascita del vostro bambino. Acquisirete conoscenze pratiche e strumenti utili per affrontare con consapevolezza e fiducia questo momento magico della vita. Preparatevi a un'esperienza formativa e di condivisione che vi aiuterà a vivere al meglio l'arrivo del vostro piccolo.



Studio Zurzolo

RESPIRAZIONE E SPINTE

Primo esercizio di spinta sul perineo

Appoggiarsi al muro
Inspirare ed espirando
portarsi nella posizione
accovacciata con le mani che
toccano le ginocchia



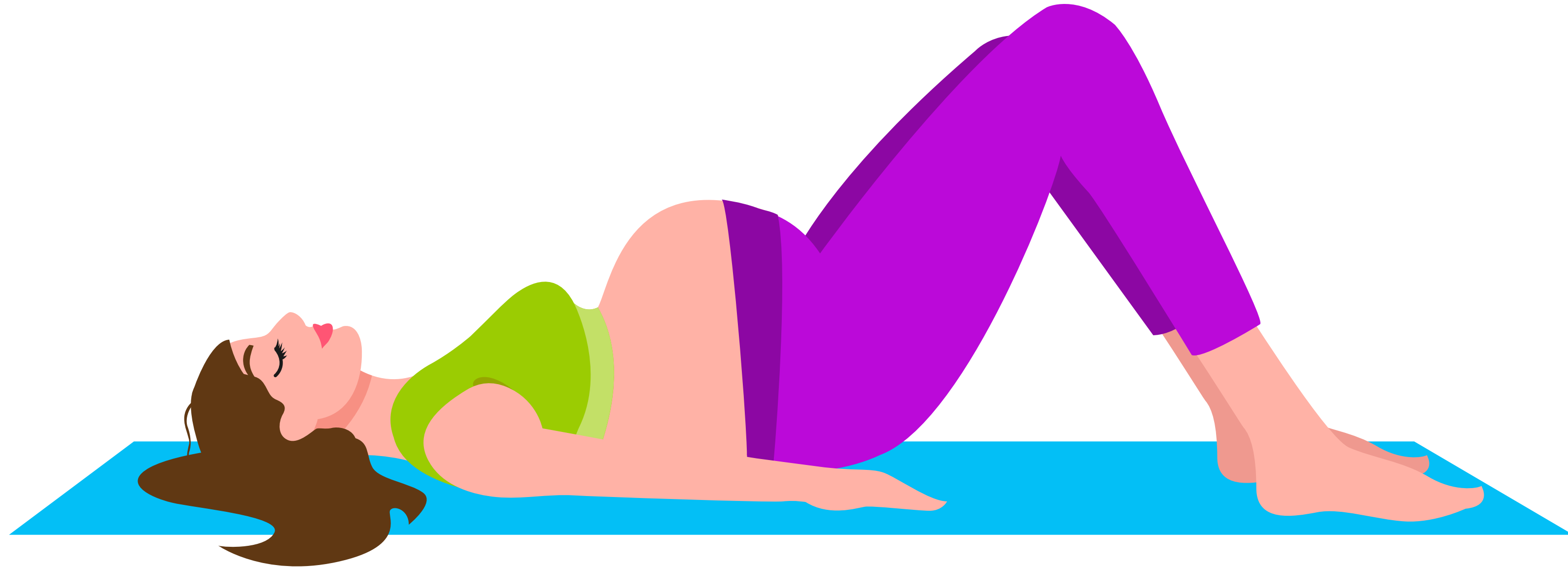
Secondo esercizio di spinta sul perineo

Afferrare le ginocchia
Inspirare profondamente poi
espirando esercitare una
leggera pressione verso il
basso mentre perineo e
vagina si rilassano



Ripetere 3-4 volte
Eeguire solo dopo la 37 settimana

Terzo esercizio di spinta sul perineo



In posizione supina, con il mento poggiato allo sterno, inspirare profondamente, poi, espirando esercitare una leggera pressione verso il basso mentre perineo e vagina si rilassano

Quarto esercizio di spinta sul perineo



In posizione supina si inspira profondamente e con le mani si afferrano gambe e ginocchia
Trattenendo l'aria inspirata si cerca di esercitare una leggera pressione sul perineo cercando di percepire cosa si sta verificando in quella regione anatomica ed espirando si ritorna nella posizione supina

Training Autogeno

- 1) Predisporre ad effettuare gli esercizi rilassandosi e ripetendo a se stesse “Sono calma... Sono calma...”
- 2) Predisporre ad una respirazione profonda (diaframmatica)
- 3) Inspirare profondamente e lentamente per circa 6 secondi riempiendo prima l’addome e poi la parte media e alta del torace
- 4) Trattenerne l’aria per 3 secondi:
- 5) Espirare lentamente per 6 secondi espellendo l’aria prima dal torace e poi dall’addome
- 6) Restare in apnea per 3 secondi ripete il ciclo per 5-6 atti respiratori per 10 minuti



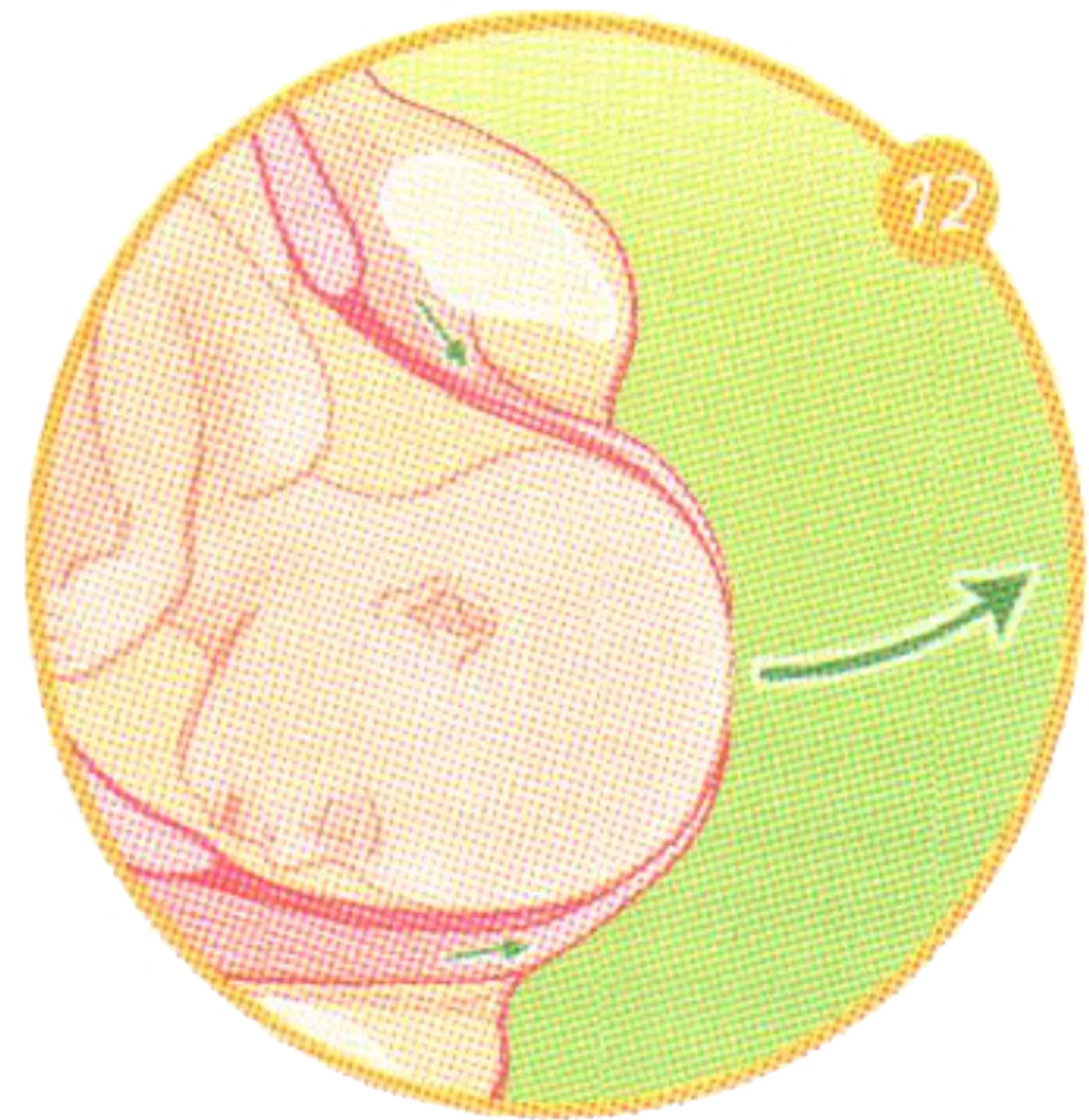
Studio Zurzolo

MASSAGGIO PERINEALE

Massaggio Perineale

Massaggiare regolarmente il perineo
aiuta a rendere
i tessuti più flessibili ed elastici.

È sufficiente iniziare dopo il 4-5° mese di
gestazione e disporre
del tempo necessario per abituarsi alle
sensazioni di pressione sulla vagina e sul
perineo, simili a quelle che la donna
sperimenterà durante l'espulsione della
parte presentata.



Massaggio Perineale

La donna, inizialmente, introduce in vagina il pollice ricoperto da un gel percorrendo grandi e piccole labbra.

La gradualità del contatto previene irrigidimenti tissutali e consente alla donna di poter agevolmente effettuare il massaggio formando una "U".

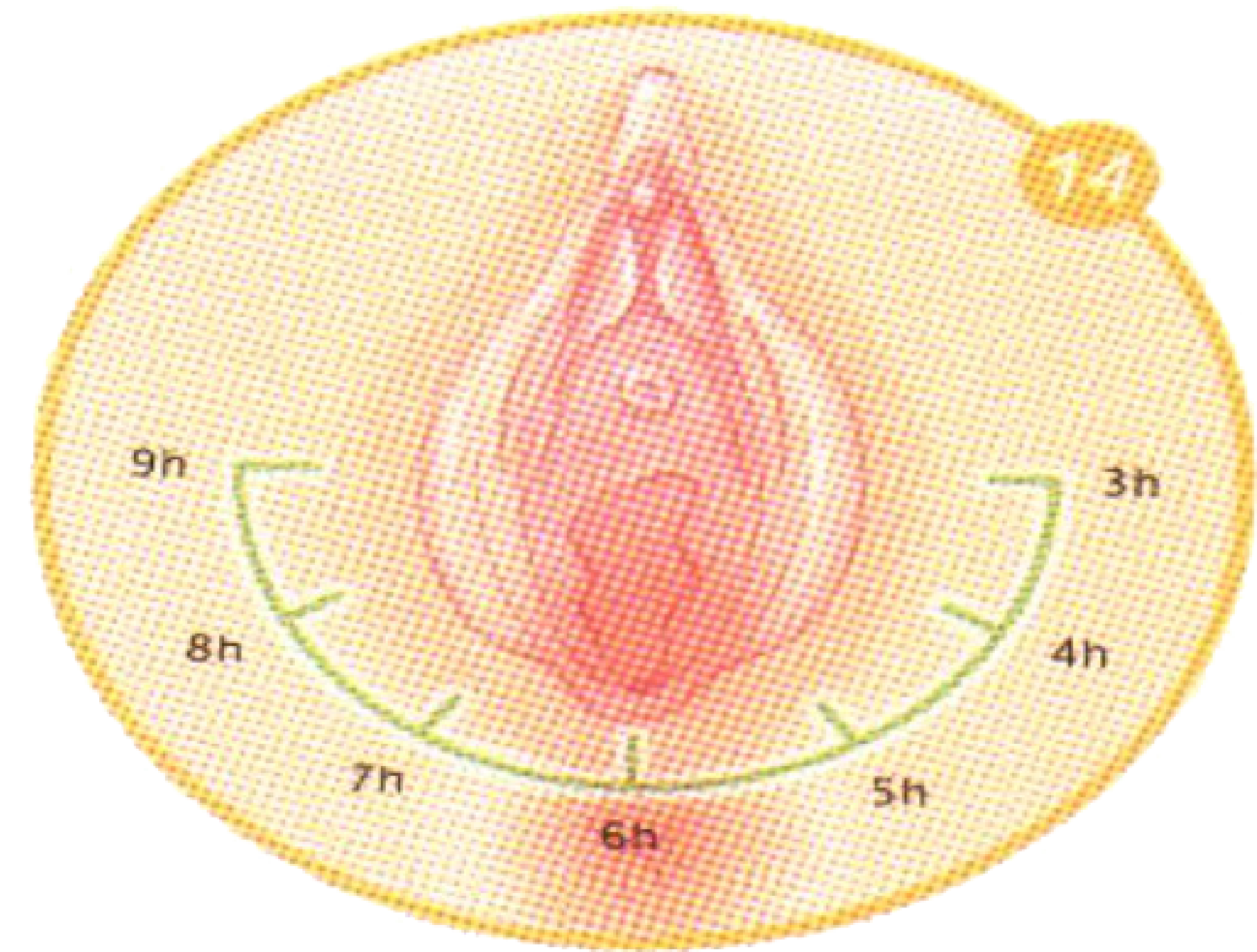
Quando il pollice, nell'azione di massaggiare, avverte il contatto, delle altre dita poste sulla superficie esterna, applica una leggera pressione per 5-10 minuti dall'interno verso l'esterno.



Massaggio Perineale

La donna esegue il massaggio con movimenti circolari, per aumentare la circolazione sanguigna e la sensibilità di tutta la regione perineale.

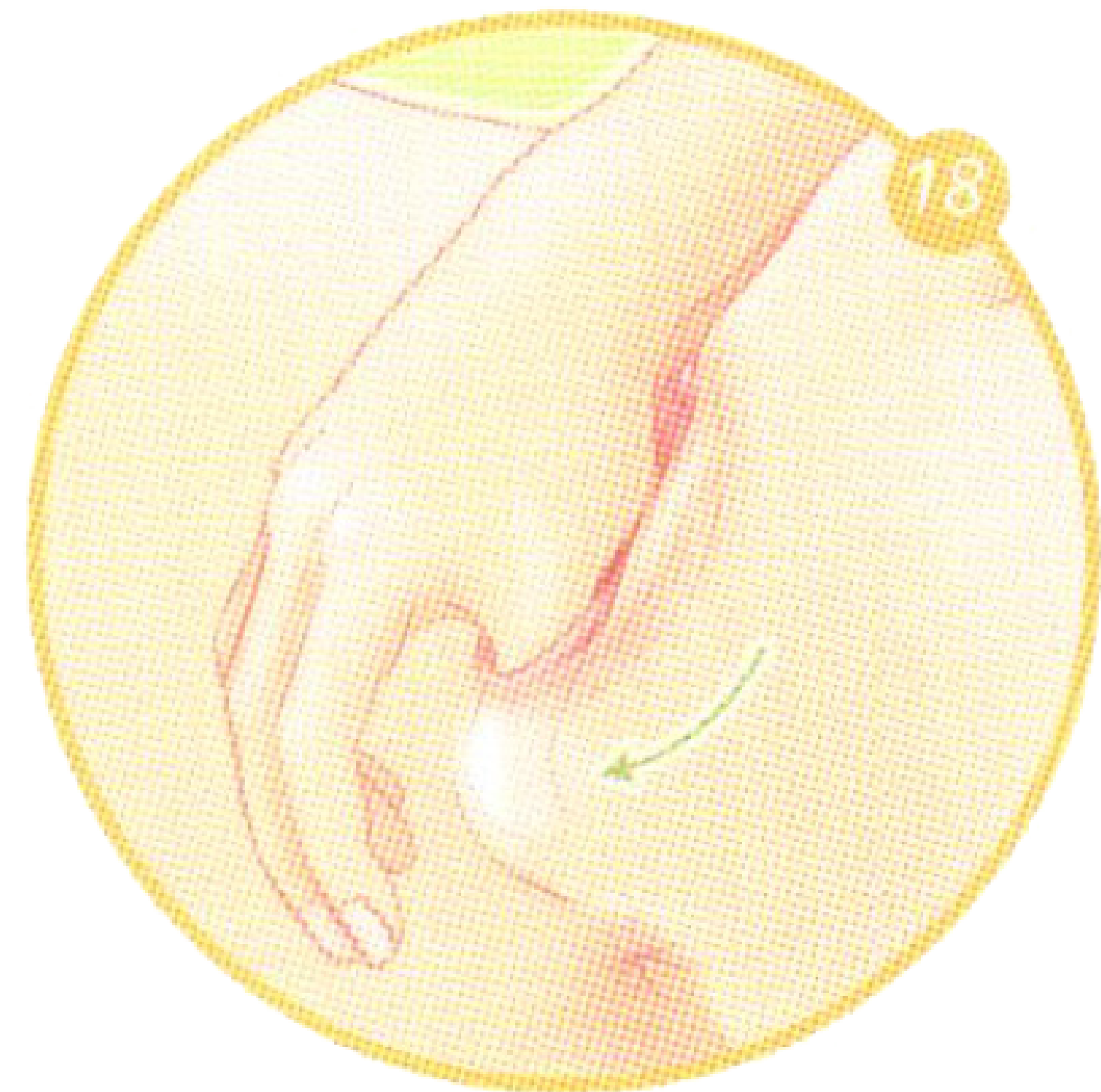
Il massaggio viene eseguito con un movimento dalle ore 3 alle ore 9 e viceversa.



Massaggio Perineale

PRESSIONI A RAGGIERA: MASSAGGIO INTERNO

La donna, solo quando non avverte tensioni muscolari e quando ha raggiunto il massimo livello di “confidenza” con la regione perineale, effettua, con il pollice in vagina, uno stiramento verso il basso e un po' verso l'esterno, delicatamente sino ad avvertire una lieve sensazione di bruciore simile a quelle che sperimenterà nella fase espulsiva del parto al passaggio della testa fetale.





dott. Luca Zurzolo

Scrivimi via Whatsapp per qualsiasi esigenza ginecologica

Il numero è

📞 328 827 55 60



Gravidanza

Fin dal primo battito

**La tua Gravidanza,
affidala a mani
esperte.**



Prevenzione

Progetto Donna

**Ad ognuna
il suo percorso.**



Screening

Senso

**La prevenzione è una
scelta intelligente.**



Infertilità di coppia

Sfidiamola insieme

**La fatica del viaggio
ripagata dalla gioia
della meta.**



Studio Zurzolo

FIN DAL PRIMO BATTITO.

Info e prenotazioni
081 005 0901