

## NON È MAI TROPPO TARDI PER... STAR BENE

...per incontrarsi, confrontarsi,  
imparare, cambiare



# “Io neo-mamma mi tengo in forma»

**Corso teorico pratico per favorire il mantenimento della tonicità muscolare  
del pavimento pelvico**

**Sede: “I Saggi” via Libertà 100/102, San Cesario s/P**

Cara neo mamma,

adesso che il tuo bimbo ha ormai 4 mesi, è tempo che tu ti prenda cura di te e...del tuo perineo. Come saprai, il perineo è situato tra pube e coccige e svolge importanti funzioni sia di carattere fisiologico sia per una soddisfacente intesa sessuale.

Chiama in gioco, quindi, non solo il buon funzionamento fisiologico (utero, vescica, retto), ma anche il mondo intimo, emotivo, relazionale di ogni donna.

Per questo motivo, ti proponiamo questo corso, articolato in 5 incontri, che potrà aiutarti a rimetterti *in forma*.

### A CHI E' RIVOLTO QUESTO CORSO?

Alle donne che hanno partorito da circa 4 mesi, residenti nel distretto di Castelfranco, che per propria consapevolezza o su suggerimento dell'ostetrica o del medico di medicina generale o del ginecologo, ritengono importante approfondire l'argomento e partecipare a questo corso.

### COME SI ACCEDE?

Le pre-iscrizioni e le iscrizioni sono aperte dal 1° settembre 2015 presso il Centro “I Saggi” di San Cesario s/P, via Libertà 100/102.

Telefonare al numero 059 930660 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 17.30.

E-mail: [isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it](mailto:isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it)

Premesso che il corso è rivolto a tutte le neo mamme, possono esserci particolari situazioni che lo rendono ancora più consigliabile, quali per esempio: un parto difficile, un parto particolarmente lungo o brevissimo, la nascita di un bimbo grosso. I sintomi e/o le sensazioni che ci dicono che il perineo è «in difficoltà», solitamente sono: piccole perdite di urina sotto sforzo (tosse, starnuto, risate, ecc.), difficoltà ad interrompere la minzione, stimolo improvviso ad urinare e difficilmente controllabile.

### PROGRAMMA

#### 1 Corso: iscrizioni entro il 10 Ottobre 2015

**Sabato 17, 31 Ottobre 2015**  
ore 8.30-9.30

**Sabato 14, 28 Novembre 2015**  
ore 8.30-9.30

**Sabato 12 Dicembre 2015**  
ore 8.30-9.30

#### 2 Corso: iscrizioni entro il 9 Gennaio 2016

**Sabato 16, 30 Gennaio 2016**  
ore 8.30-9.30

**Sabato 13, 27 Febbraio 2016**  
ore 8.30-9.30

**Sabato 12 Marzo 2016**  
ore 8.30-9.30

#### 3 Corso: iscrizioni entro il 12 Marzo 2016

**Sabato 19 Marzo 2016**  
ore 8.15-9.15

**Sabato 2, 16 Aprile 2016**  
ore 8.15-9.15

**Sabato 7, 21 Maggio**  
ore 8.15-9.15

**Il mantenimento/miglioramento della tonicità del pavimento pelvico si ottiene continuando a praticare a domicilio gli esercizi appresi durante il corso, facendoli diventare un'abitudine quotidiana.**

**Al termine del corso viene consegnata una scheda che illustra la corretta modalità di esecuzione degli esercizi.**