

A CHI RIVOLGERSI??

- Ginecologo/a
- Urologo/a
- Uroginecologo/a
- Ostetrica specializzata nel pavimento pelvico

Non ignorare i sintomi:
una diagnosi precoce e la
giusta cura possono restituirti
equilibrio e serenità.



PARLARNE E' IL PRIMO PASSO

il corpo cambia, ma il tuo benessere
non deve cambiare.
Non sei sola.



Bibliografia:

**Raccomandazioni mediche per la donna in
menopausa- SIGO**

<https://www.sigo.it/raccomandazioni-mediche-per-la-donna-in-menopausa/>

Linee guida sulla menopausa - AOGOI

https://www.aogoi.it/media/1152/lg_menopausa.pdf

Sindrome genitourinaria della menopausa -AOGOI

<https://www.aogoi.it/media/7424/nocera-min.pdf>

MENOPAUSA E DISTURBI GENITO-URINARI



I disturbi genito-urinari
comprendono un ampio
gruppo di condizioni che
interessano l'apparato genitale
e urinario.

COSA SONO I DISTURBI GENITO-URINARI?

con la sigla **GSM** (sindrome genito-urinaria della menopausa) si indicano disturbi che possono interessare vagina, vulva, uretra e vescica

a livello vaginale...



secchezza vaginale



bruciore e/o prurito



dolore durante i rapporti



a livello urinario...

minzione frequente e urgenza



incontinenza urinaria



infezioni urinarie ricorrenti



PERCHE' SI MANIFESTANO?

In menopausa, il calo degli estrogeni può causare cambiamenti a livello dei tessuti vaginali e del tratto urinario. Questi sintomi possono comparire gradualmente e peggiorare nel tempo, se non trattati.



PREVENZIONE

- mantieni un'igiene intima delicata
- usa biancheria in cotone
- bevi molta acqua
- pratica regolarmente esercizi per il pavimento pelvico (esercizi di Kegel)
- mantieni una vita sessuale attiva, per stimolare la lubrificazione naturale
- segui uno stile di vita sano

DIAGNOSI



in caso di sintomi, rivolgiti all'Ostetrica per un primo confronto. Potrai essere indirizzata al ginecologo per esami di approfondimento.



TRATTAMENTO

- lubrificanti vaginali
- estrogeni vaginali a basso dosaggio
- terapia ormonale sistemica
- ginnastica del pavimento pelvico

COME PUO' AIUTARTI L'OSTETRICA?



ascolta e accoglie i tuoi sintomi
valuta la salute del tuo pavimento pelvico
ti aiuta a migliorare la tua igiene e la lubrificazione intima

L'**ostetrica** è una preziosa alleata per la salute intima della donna: accompagna, ascolta e guida nella prevenzione e nella cura dei disturbi urogenitali, anche durante la menopausa.

