

sei
tormentata
dalla
CISTITE?

ECCOTI UNA LISTA DI CONSIGLI PER
PREVENIRLA!

DOTT.SSA MARIETTI ANGELA



chi sono?

Mi chiamo Angela Marietti, sono un'ostetrica e mi occupo di pavimento pelvico, benessere e sessualità femminile.

La mia missione è accompagnare ogni donna in un percorso di consapevolezza e riscoperta di sé, affinché possa vivere il proprio corpo con serenità e libertà.

Il mio approccio

Credo che ogni donna abbia dentro di sé le risorse necessarie per ritrovare equilibrio e benessere.

Il mio compito è offrirti ascolto, competenza e strumenti concreti per:

- prenderti cura del tuo pavimento pelvico,
- vivere con maggiore serenità la tua sessualità,
- riconnetterti con il tuo corpo senza più conflitti, ma con rispetto e amore.

Il mio obiettivo

Accompagnarti in un percorso di consapevolezza e cura di te, affinché tu possa ritrovare armonia con il tuo corpo e viverlo come un alleato prezioso.

Il mio desiderio è che tu possa sentirti libera, serena e pienamente padrona del tuo benessere.

iniziamo con una lista di domande

1. Quando faccio pipì sento bruciore o pizzicore?
2. Ho lo stimolo di urinare spesso, anche se esce poca urina?
3. Sento dolore o fastidio nella pancia bassa o vicino all'inguine?
4. Le mie urine sono torbide o hanno un odore più forte del solito?
5. I sintomi migliorano dopo aver urinato o restano?
6. Bevo abbastanza acqua (almeno 1,5L)?

(Se hai risposto “sì” a più di una di queste domande, è possibile che tu abbia una cistite e dovresti parlarne con un professionista e fare un'urinocoltura.)

→ eccoti qui una lista di consigli per prevenire la cistite

1

IDRATAZIONE E ABITUDINI URINARIE

- Bevi acqua in modo costante durante la giornata (1,5–2 litri).
- Non trattenere la pipì troppo a lungo.
- Urina subito dopo i rapporti sessuali (aiuta a eliminare eventuali batteri).
- Asciugati bene dopo aver fatto pipì, senza strofinare in modo aggressivo.

2

IGIENE INTIMA CORRETTA

- Usa detergenti delicati, con pH leggermente acido (evita quelli aggressivi).
- Non fare lavande vaginali spesso sono inutili, tendono ad alterare la flora vaginale e peggiorano il problema.
- Dopo la toilette, pulisciti sempre da davanti a dietro (evita il passaggio di batteri dall'ano alla vagina).

3.

BIANCHERIA E ABBIGLIAMENTO

- Preferisci biancheria di cotone traspirante, evita tessuti sintetici.
- Cambia lo slip ogni giorno (anche più volte se sudato) ma evita l'utilizzo di salvaslip.
- Evita pantaloni troppo stretti per periodi prolungati.

4

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

- Riduci zuccheri semplici e alcol (favoriscono la proliferazione batterica).
- Mantieni regolarità intestinale: la stitichezza aumenta il rischio di infezione.
- Introduci alimenti ricchi di probiotici (yogurt naturale, kefir) e fibre.

5

RAPPORTI SESSUALI

- Usa lubrificanti a base acquosa sempre, non solo se c'è secchezza vaginale, ma sceglilo in modo adeguato.
- Evita rapporti troppo aggressivi che possono irritare la mucosa.
- Prenditi il tempo necessario e sfrutta bene la funzione dei preliminari (non sono un optional).

6

PREVENZIONE AVANZATA

- Integra probiotici specifici per la salute urogenitale (su consiglio medico).
- Valuta il D-mannosio come supporto (sempre sotto controllo professionale).
- Se soffri di cistite ricorrente, considera una valutazione del pavimento pelvico.
- bevi acqua della bottiglia, meglio se a ph 8, ti aiuta a diluire meglio la pipì.

7

TRUCCHETTI EXTRA

- inizia tutte le sere a fare la posizione di scarico perchè aiutare il tuo pavimento pelvico a scaricare la tensione accumulata durante la giornata.



- inizia a fare routine di mobilità dell'anca e del bacino: questi esercizi permettono di stretchare i muscoli profondi
- inizia a fare la respirazione diaframmatica ogni sera

SE QUESTA GUIDA TI È STATA UTILE SAPPI
CHE NON È ANCORA FINITA QUI!

Ricorda: non sei sola in questo percorso.

Per continuare a ricevere consigli utili, spiegazioni dettagliate e per unirti a una community dove puoi sentirti ascoltata e supportata, ti aspetto nel mio canale Telegram.

Canale Telegram

Se cerchi altri contenuti rapidi e pratici, seguimi su Instagram dove trovi reel dedicati alla tua salute intima.

Canale Instagram

Per qualsiasi altro dubbio, scrivimi. Sono qui per te.

Scrivimi 