

## EL SUELO PÉLVICO EN EL EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO

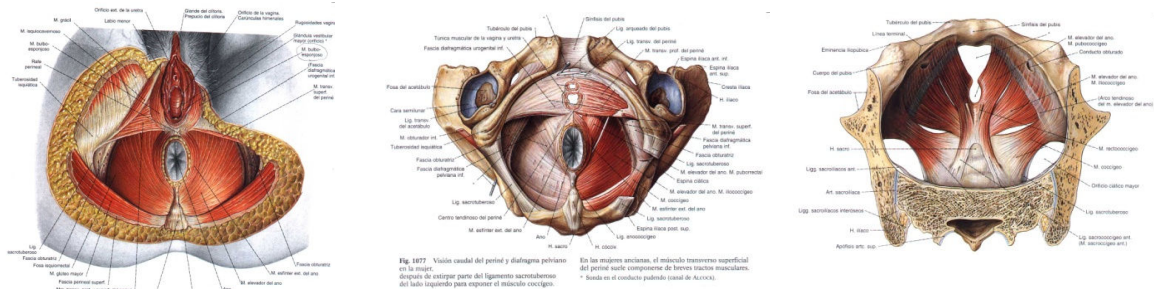
Una mujer embarazada sufre una serie de cambios físicos, orgánicos y mentales. Mes a mes el cuerpo de la futura mamá se va adaptando al crecimiento del bebé.

Para estar bien preparadas físicamente, tanto durante en el embarazo como en el parto y postparto es muy útil el trabajo de esta musculatura.

### EL SUELO PÉLVICO

Llamamos suelo pélvico a la zona del cuerpo situada en la parte inferior del tronco que forma el fondo o suelo de la pelvis.

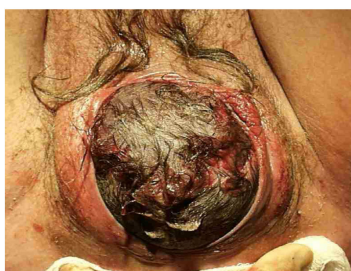
Este conjunto de estructuras tiene como protagonista a la musculatura, que consta de 3 planos (superficial, medio y profundo); sostienen en posición correcta a los órganos de la parte baja del abdomen: útero, vejiga y recto. Durante el embarazo es importante trabajarlo para lograr un buen trabajo en el parto y tener una buena recuperación en el postparto.



Periné en sus planos superficial, medio y profundo

### ¿EN QUÉ MOMENTOS SE DEBILITA EL SUELO PÉLVICO?

- Embarazo: tanto las hormonas como el propio peso del bebé, con el consiguiente crecimiento del útero harán que la musculatura se vaya debilitando
- Parto: el momento del parto supone un gran esfuerzo para los músculos del suelo pélvico, debido al estiramiento de toda la musculatura a la salida del bebé y la realización de la episiotomía.



Existen otros motivos por los que el suelo pélvico se puede ver debilitado: la menopausia, el envejecimiento, el ejercicio físico con grandes esfuerzos abdominales...

## ¿CUÁNDO EMPIEZO A TRABAJAR MI SUELO PÉLVICO?

Es idóneo comenzar su trabajo durante el propio embarazo, a partir del segundo trimestre, para llegar al parto con una musculatura bien preparada.

Si ya has tenido a tu bebé, es interesante que realices los ejercicios diariamente, para lograr un buen estado general de la musculatura, y que la readaptación de tus órganos a la normalidad suceda de la forma más apropiada y exitosa.

## ¿QUÉ EJERCICIOS PUEDO REALIZAR?

En primer lugar, debes asegurarte de que sabes contraer bien tu periné. Hace ya un tiempo, se recomendaba un ejercicio llamado “pipí stop”, que consistía en cortar la orina varias veces; con el tiempo este ejercicio ha quedado en desuso, pues los casos de infección urinaria aumentaban con su práctica.

En cualquier caso, esa es la forma en que se contrae nuestro periné. De manera que puedes intentar realizar la contracción “como si fueras a cortar la orina”, pero no durante el mismo momento de la micción.

Ahora que ya sabes cómo hacerlo, ya puedes ir trabajando, por ejemplo:

- Realiza 3 series de 10 contracciones rápidas.
- Después intercala una serie de 10 contracciones mantenidas durante unos 10 – 12 segundos.
- “Ejercicio del ascensor”: imagina que tu periné es un ascensor que va subiendo plantas. Primero contrae muy ligeramente, después con un poco más de intensidad, un poco más y por último al máximo (total de 4 puntos de intensidad). Inmediatamente después relaja de la misma manera, disminuyendo la intensidad en 4 tiempos.
- Procura contraer tu periné cada vez que estornudes, te rías o tosas. Estos casos suponen una gran presión sobre toda la musculatura.
- Igualmente, realiza contracciones de periné cada vez que vayas a realizar un esfuerzo (levantar peso, por ejemplo)
- En el balón de Bobath podrás ir realizando movimientos pélvicos, que harán que tengas una pelvis más dinámica para el momento del parto
- Practicar sexo también es una forma muy divertida de trabajar nuestro periné.

Podrás ir realizándolos en diferentes posiciones, serán más efectivos.



Si ya has tenido a tu bebé, puedes aprovechar el momento de la lactancia para ir trabajando los ejercicios. Además, para recuperar la musculatura abdominal y que los órganos de la pelvis (vejiga, útero y recto) se recuperen con normalidad, se recomienda realizar ejercicios hipopresivos.

En cualquier caso, desde clínica Imar te podemos resolver las dudas que tengas con respecto a los ejercicios o cualquier dificultad que encuentres con los mismos.

### ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES COMPLICACIONES QUE TIENE EL SUELO PÉLVICO EN EL POSTPARTO?

Después del parto existen algunas complicaciones, que podemos prevenir con un buen entrenamiento de esta musculatura:

- Vaginismo: es una contracción involuntaria de los músculos vaginales. Dificulta las relaciones sexuales.
- Dispareunia: dolor en las relaciones sexuales.
- Fibrosis de la cicatriz: para ello aplicamos masaje en ella.

- Incontinencia Urinaria: las más frecuentes son la IU de Esfuerzo y la IU de Urgencia.
- Prolapsos: un prolapso es el descenso de una víscera. Tras el parto puede ocurrir en la vejiga, útero o recto.
- Anorgasmia: imposibilidad para alcanzar el orgasmo.

Estas complicaciones son poco frecuentes. De todos modos, en Imar estaremos encantados de ayudarte, para que tu embarazo, parto y postparto transcurran con total normalidad. ¡Para eso estamos aquí!

M. Mar García Gallego  
*Fisioterapeuta col. 495*  
*Osteópata C.O.*