

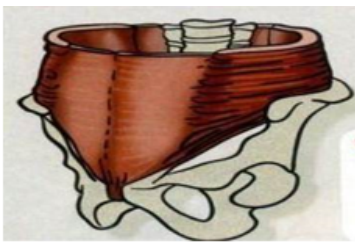
RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO POSTPARTO DE TU SUELO PÉLVICO

Durante el embarazo nuestro cuerpo cambia y la postura se modifica. Durante el parto, el suelo pélvico puede dañarse. Como consecuencia, las mujeres pueden padecer incontinencia urinaria, fecal, dificultad en las relaciones sexuales, diástasis de rectos y otras alteraciones a largo plazo, como prolapsos de útero y vejiga.

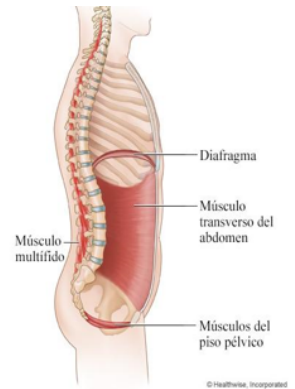
Por ello, **ES IMPORTANTE**, cuidar nuestro suelo pélvico para asegurar una mejor recuperación de la zona desde los primeros días tras el parto. Si persisten unas semanas tras el parto, deben ser valoradas por especialistas en Suelo Pélvico.

SUELO PÉLVICO Y MUSCULATURA ABDOMINAL

Es una estructura muscular que soporta a modo de "suelo" las vísceras abdominales. Los músculos del abdomen actúan como un faja que contiene las vísceras abdominales y están en íntima relación con el diafragma, músculo que separa el tórax del abdomen y se emplea para respirar. Los músculos del abdomen también se relacionan con los músculos del suelo pélvico.



Fuente: <https://www.clinicasilviamolins.com/>



POR ELLO, PARA CUIDAR EL SUELO PELVICO HAY QUE CUIDAR NUESTRA POSTURA Y LA RESPIRACIÓN



RECOMENDACIONES PARA FACILITAR LA RECUPERACIÓN POSTPARTO

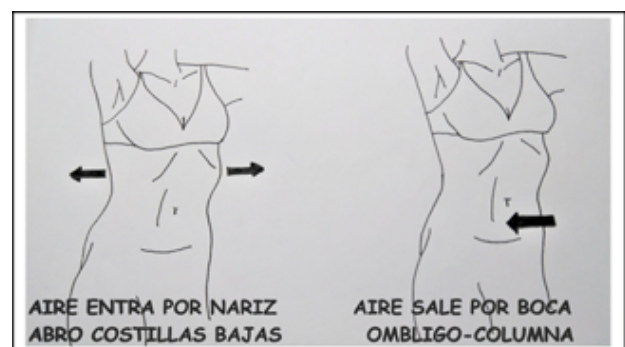
Se pueden poner en práctica desde el primer día posparto. Aunque la mayoría de las mujeres se recupera con normalidad, si algo no marcha bien tras el parto una matrona, un ginecólogo o un fisioterapeuta puede hacer una valoración de tu caso a las 6-8 semanas tras el parto, en caso de alteraciones.

CONSULTA CON TU MATRONA DE ATENCIÓN PRIMARIA.

APRENDE A ESPIRAR

Cuando espiramos (soltar el aire que respiramos) al utilizar el músculo del abdomen, el suelo pélvico asciende de forma refleja y se tonifica.

Por ello, al inspirar, llevaremos el aire a la parte baja de las costillas, y al espirar, intentaremos soltar el aire con los labios fruncidos, metiendo el ombligo hacia la columna, procurando estar estirada con la coronilla hacia arriba, escápulas y hombros hacia atrás y pelvis en posición neutra (sin meter ni sacar pelvis).



EVITA HACER ESFUERZOS

Que hagan que el abdomen salga hacia afuera cuando toses, coges peso, te agachas o coges a tu bebé. **CORRIGE TU POSTURA**, contrayendo el suelo pélvico y el abdomen, manteniendo siempre tu postura elongada, realizando el esfuerzo durante la espiración. Levántate de la cama, siempre de lado.



REALIZA EJERCICIOS DE KEGEL

Justo al comienzo de la espiración, además del abdomen, contrae el suelo pélvico gradualmente, mantén dicha contracción unos segundos y después relaja dicha contracción en el doble del tiempo que la mantuviste.

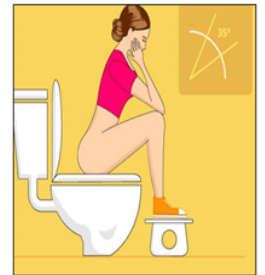
CUIDADOS DE LA EPISIOTOMIA O DESGARRO

Coloca frío, nunca de forma directa, durante 10-20 minutos, 3 veces al día.

Una vez la herida esté seca a partir de los 10-12 días, puedes masajearla externa o internamente con cuidado. Respeta siempre la norma de **"NO DOLOR"** cuando realices el masaje.

POSTURA PARA EL WC

Colocaremos un banquito bajo nuestros pies para facilitar la defecación y procuraremos espirar (cantar, hablar) con el músculo transverso abdominal. Debemos EVITAR "el pujo" durante la micción o defecación y no retrasar la defecación una vez tengamos deseo de ir al WC.



Fuente: <https://m.facebook.com/GOAZfisioterapia/photos/a.328899170967860/832056570652115/?type=3>

USA BOLAS CHINAS O CONOS VAGINALES

Siempre a partir de las 6 semanas postparto y tras una valoración abdomino-perineal de un profesional experto en suelo pélvico.

ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

Si puedes hazlo en decúbito (tumbada) adoptando la postura vientre sostenido "sin colgar". También puedes hacerlo sentada, adaptando la postura con una, banqueta bajo los pies o cojines.



Fuente: De Gasquet, B. (2015). Abdominales: ¡detén la masacre!

Fuente: <https://www.lo-mejor.com/bebe-puericultura/comparativo-fular-portabebé-precio-opinion/>

PORTEO

Debe hacerse correctamente, de lo contrario resultará perjudicial para ambos. Las rodillas del bebé deben quedar por encima de sus caderas con los muslos sujetos. La cabeza por debajo de la barbilla del porteador, muy pegado a este. El portabebés debe ser regulable en altura y profundidad.



¡ASÍ NUNCA

Fuente: <https://www.planetamamy.com/2017/01/como-elegir-una-mochila->

CINTURÓN OBSTÉTRICO

Favorece la adopción de una postura correcta, protegiendo suelo pélvico y la zona lumbar. Debe utilizarse solo cuando se vaya a hacer esfuerzos. No debe ser un sustituto de la musculatura abdominal. **SU ADECUADA COLOCACIÓN ES IMPORTANTE para que haga su labor correctamente.**



Fuente: <http://www.ensuelofirme.com>