

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO EN LA EMBARAZADA

El suelo pélvico es el conjunto de músculos y ligamentos que da sostén a la parte baja del abdomen y mantiene la correcta posición de vejiga, útero y recto. Esta musculatura es responsable de producir el cierre de uretra, vagina y recto, evitando los escapes de orina, gases y heces.

El embarazo y el parto son la causa más frecuente de afectación de estos músculos.

Durante el embarazo la producción de ciertas hormonas relaja la musculatura y el aumento del peso y tamaño del útero los debilita. En el parto, su distensión es máxima, al pasar el feto atravesándolos por el canal vaginal.

En los últimos meses del embarazo y después del parto, conviene preparar la musculatura del suelo pélvico, con el fin de intentar disminuir el daño que pueda ocasionar el parto.

Cuanto más fuerte tengamos el suelo pélvico antes y durante el embarazo y parto, más fácil es que después vuelvan a la normalidad y, por tanto, tendremos menos posibilidades de padecer problemas tras el parto como incontinencia, dolor en las relaciones...

Para mejorar este aspecto disponemos de dos estrategias: realizar ejercicios para fortalecer la musculatura del suelo pélvico y el masaje perineal.

Ejercicios para el suelo pélvico

Antes de comenzar a realizar los ejercicios, asegúrate de que tienes la vejiga vacía. Puedes y debes realizarlos en diferentes posturas, sentada, tumbada o boca arriba, de pie, en cuadrupedia, cuclillas, en **2-3 sesiones diarias** programadas e, incluso, algunos de ellos, durante el día, mientras realizas algunas actividades cotidianas (paseando, en transporte público, viendo la televisión...).

Elige uno de estos ejercicios, en el que estés más cómoda para tonificar tu musculatura:

- 1) Tumbada boca arriba, con los pies apoyados en el suelo y ligeramente separados:** contrae los músculos del suelo pélvico durante 5 segundos y relaja, espera 10 segundos de reposo y repite el mismo ejercicio 10 veces.
- 2) En la misma posición anterior,** contrae 2 segundos y relaja, espera 4 segundos de reposo y repite 10 veces el ejercicio.
- 3) Sentada/o en una silla, con los pies apoyados en el suelo, rodillas ligeramente separadas, espalda levemente inclinada hacia adelante y brazos descansando sobre los muslos,** contrae durante 5 segundos y relaja, tómate 10 segundos de reposo y repite el mismo ejercicio 10 veces.

- 4) En la misma posición anterior, contrae los músculos 2 segundos y relaja, espera 4 segundos de reposo y repite 10 veces el ejercicio.
- 5) **De pie, con las piernas un poco separadas**, contrae durante 5 segundos y relaja, espera 10 segundos de reposo y repite el mismo ejercicio 10 veces.
- 6) En la misma posición anterior, contrae 2 segundos y relaja, espera 4 segundos de reposo y repite 10 veces el ejercicio.

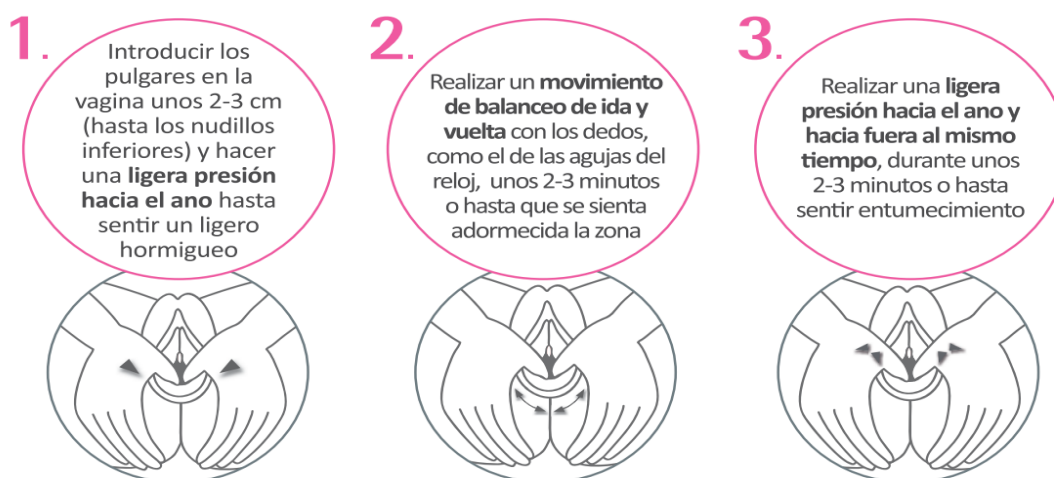
Masaje perineal

El masaje perineal durante la gestación es una técnica destinada a prevenir lesiones del periné. El objetivo es aumentar la flexibilidad y reducir la tensión de la musculatura perineal. Es una técnica segura, bien aceptada y tolerada.

El masaje perineal ha demostrado su eficacia cuando comienza seis semanas antes de la fecha probable de parto. Inicialmente puede ser algo molesto, pero son sensaciones que habitualmente desaparecen. No conviene forzar los movimientos. Si las molestias iniciales no desaparecen con el tiempo, ha de suspenderse esta práctica. Se puede aplicar automasaje o bien lo puede realizar la pareja.

El masaje se practicará al menos tres veces por semana durante cinco minutos. Como mínimo tres semanas a partir de las 34 semanas de gestación.

Recomendaciones: realiza una correcta higiene de las manos y vacía la vejiga antes de empezar. Elige un momento tranquilo y un espacio cómodo. La postura ha de ser cómoda y segura. Puedes estar en cuclillas, semisentada o apoyada en la pared. Si es automasaje, es más fácil usar el dedo pulgar. Si lo va a realizar la pareja, que utilice el índice y el corazón. Antes del masaje puede ser de utilidad darte una ducha templada, aplicarte compresas templadas o un baño de asiento de 10 minutos.



Fuente: Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor. Última actualización: noviembre 2022.