

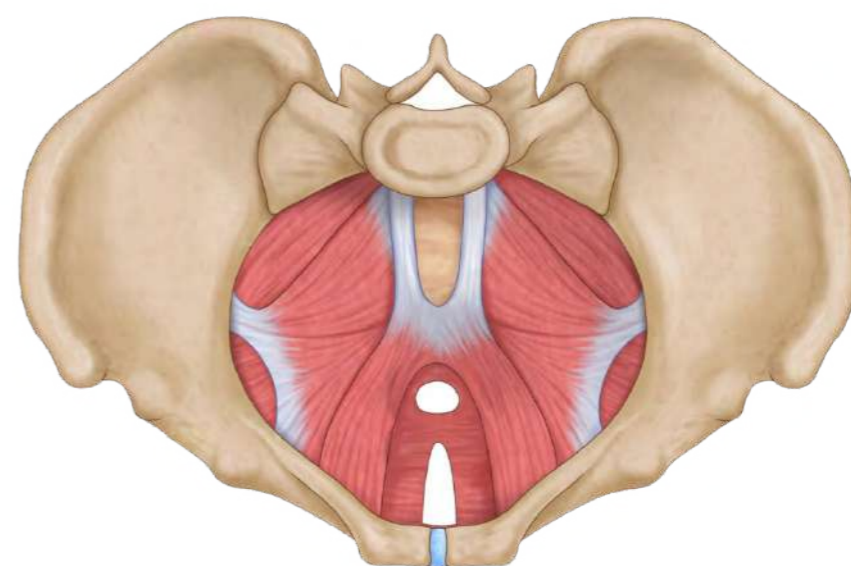
jimefitmom

TU SUELO PÉLVICO DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSPARTO: *GUÍA COMPLETA PARA ENTENDERLO Y CUIDARLO*



¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

Es el conjunto de músculos que dan soporte a tu vejiga, útero y recto. Su funcionamiento es clave para la continencia y la función sexual.



El suelo pélvico y el embarazo

Durante el embarazo, seguramente notarás muchos cambios en tu cuerpo. Aunque muchos son emocionantes, algunos de éstos pueden no ser del todo agradables, los músculos sufren porque deben soportar un fuerte incremento de peso y ciertas hormonas propias de la gestación, como la relaxina, provocan relajación en ligamentos y músculos que pueden debilitar los músculos del suelo pélvico.

Causas del dolor pélvico en el embarazo

Durante el **primer trimestre**, es posible experimentar dolor en el suelo pélvico debido a una variedad de factores. El útero comienza a expandirse para albergar al bebé en crecimiento, lo que puede causar malestar. Los cambios hormonales, el estreñimiento y las variaciones en el nivel de actividad física también pueden contribuir a este dolor.

A medida que avanzas a tu **segundo trimestre**, la hormona relaxina entra en juego, aumentando la movilidad y flexibilidad de las articulaciones para acomodar al bebé en crecimiento. Esto puede llevar a molestias en articulaciones, músculos y ligamentos. Además, la presión ejercida sobre los músculos del suelo pélvico puede provocar dolor de espalda o presión pélvica, que se vuelve más notable con movimientos repentinos.



En el **tercer trimestre**, el dolor pélvico, y especialmente el dolor en el suelo pélvico, puede intensificarse. El creciente peso del útero y la separación de los huesos púbicos generan una presión adicional sobre la pelvis.

La posición de nalgas también ejerce una gran presión sobre el suelo pélvico, lo que puede aumentar el dolor en la parte inferior de la espalda, el sacro, el coxis, la articulación sacroilíaca y la sínfisis del pubis.

Entonces, **¿cómo puedes proteger tu suelo pélvico en esta etapa?** te comparto 7 consejos esenciales para mantenerlo fuerte y saludable durante el embarazo.



7 CONSEJOS ESENCIALES PARA MANTENERLO FUERTE Y SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO.



Evita contener la respiración.



Usa un banquito en tus pies al evacuar y exhala al pujar.



Evita ejercicios que te provoquen fugas de orina.



Aprende a conectar con tu suelo pélvico.



Escucha a tu cuerpo, evita el dolor.



Cuida tu postura.



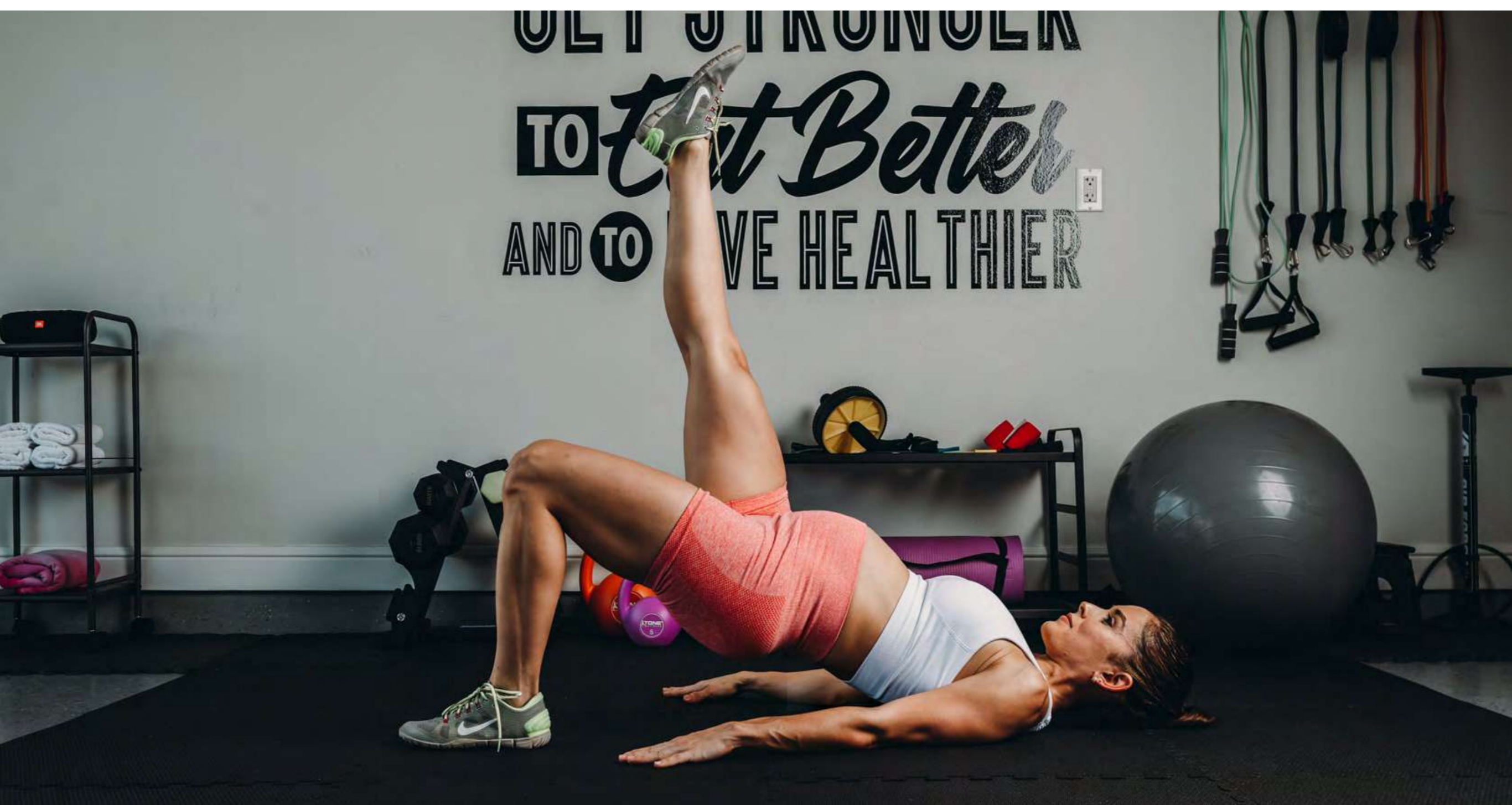
Evita pasar mucho tiempo sentada

Razones por las que debes fortalecer tu suelo pélvico durante el embarazo

Fortalecerlo desde el embarazo tiene muchos beneficios y es muy importante para ayudarte a prevenir muchas disfunciones.

Entrenarlo durante el embarazo es una parte muy importante para garantizar el funcionamiento y salud óptima de tu cuerpo. Prepararte con ejercicios específicos para aprender a relajarlo y contraerlo de manera efectiva te ayudará a:

- ✓ Prevenir o detener episodios de incontinencia.
- ✓ Aliviar dolores pélvicos.
- ✓ Aliviar dolor de espalda.
- ✓ Prevenir prolapso de órganos pélvicos.
- ✓ Facilitar la salida del bebé en el parto.
- ✓ Acelerar tu recuperación en el posparto.
- ✓ Prevenir hemorroides y desgarros.



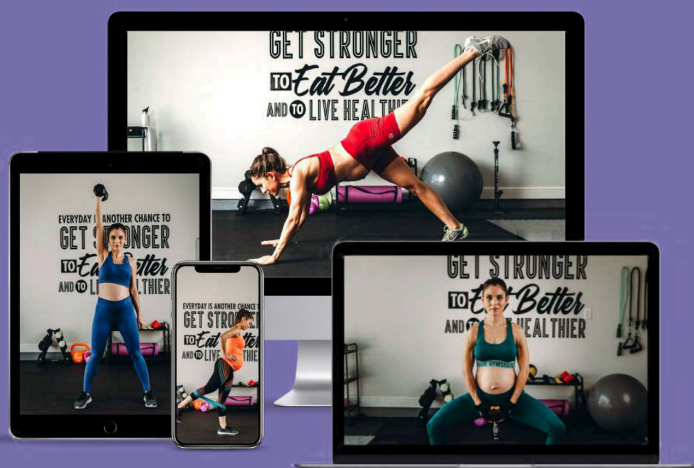
¿Cuál es el rol del suelo pélvico durante el parto?

Aprender a relajar el suelo pélvico es clave para poder facilitar la salida del bebé a la hora del parto. Piensa que son como unas puertas que deben abrirse para dar paso al bebé por el canal de parto.

Técnicas como la respiración diafragmática y ejercicios de estiramiento y relajación, ayudan a relajarlo y preparar el cuerpo para ese momento. Además también tranquilizan el sistema nervioso lo que ayuda a lidiar mejor con el dolor.

[EN ESTE REEL TE EXPLICO MÁS.](#)

FITMOM EMBARAZO PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO PARA EMBARAZADAS



Prepara tu cuerpo para el momento del parto, controla tu aumento de peso durante el embarazo, alivia dolores y síntomas comunes del embarazo y prepárate para tener una recuperación más rápida en el posparto.

[SUSCRIBIRME AHORA](#)

EL SUELO PÉLVICO DESPUÉS DEL PARTO ¿Y AHORA QUÉ?

Después del parto, el suelo pélvico necesita rehabilitarse. Los músculos pueden estar estirados y débiles. Pueden surgir problemas como:



Incontinencia.



Disfunciones sexuales



Sensación de "pesadez" en la pelvis.

Es fundamental un programa de recuperación postparto que incluya ejercicios específicos para rehabilitar el suelo pélvico.

¿Cuándo iniciar con ejercicios de fortalecimiento del core y el suelo pélvico?

Expertos en fisioterapia y rehabilitación postparto recomiendan iniciar con ejercicios gentiles de suelo pélvico y core inmediatamente después del parto o en cuanto haya pasado el efecto de la anestesia (inclusive si hubo cesárea, episiotomía o desgarro) dejando que tu cuerpo te guíe en lo que vaya tolerando. Sin embargo, con un recién nacido, el cansancio, la lactancia y las hormonas encontrar ese momento puede resultar difícil para muchas.



Un buen momento puede ser cuando el bebé duerme o inmediatamente después de amamantarlo que tiende a estar más tranquilo. Por ello, la recomendación al inicio no es hacer cierto número de repeticiones o tiempo, sino dedicarle el tiempo que sea posible por lo menos 1 vez al día (así sean solo unos pocos minutos) a estos ejercicios. Lo más importante en esta etapa es la calidad y consciencia del ejercicio.



Un suelo pélvico débil se traduce en falta de soporte adecuado para la vejiga, útero y recto y esto resulta en problemas como incontinencia, prolapso de órganos pélvicos y dolor de espalda baja. Además, como nueva mamá te enfrentarás a movimientos constantes que requieren esfuerzo como levantarte de la cama, agacharte, levantar a tu bebé de la cuna, etc.

Y para hacer todos estos movimientos necesitas de tu core que ayude a estabilizar tu cuerpo para protegerlo de lesiones.



Y aunque las primeras 8 semanas son las ideales para iniciar con estos ejercicios, si ya han pasado, nunca es tarde y es igualmente importante iniciar con ellos antes de regresar a la actividad física.



Recuerda que tu cuerpo pasó por 9 meses de cambios y el estrés del parto y necesita seguir este proceso para recuperarse adecuadamente.

Regresar al ejercicio sin haber pasado por un proceso adecuado de rehabilitación te puede ocasionar problemas y lesiones a largo plazo.

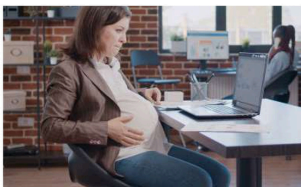
Cada mujer es diferente y tiene tiempos de recuperación diferentes. Tómate tu tiempo, ten paciencia y se constante.

En este video te explico más sobre cómo activar tu suelo pélvico

[CHECA AQUÍ](#)



Hábitos que afectan tu suelo pélvico



Pasar mucho tiempo sentada.



Usar fajas apretadas.



Contener la respiración al hacer esfuerzo.



Malas posturas.

Estos hábitos que hacemos en el día a día afectan su funcionamiento y durante el embarazo y el parto el suelo pélvico se enfrenta a retos significativos por lo que es importante aprender sobre él y entrenarlo correctamente para garantizar su funcionamiento adecuado.

SI TÚ ENTRENAS TU SUELO PÉLVICO, *NO COMETAS ESTOS 7 ERRORES:*



✘ ERROR#1

HACER CIENTOS DE KEGELS

Esto solo fatiga y crea tensión en el suelo pélvico empeorando síntomas de disfunción.



✘ ERROR#2

FALTA DE RELAJACIÓN

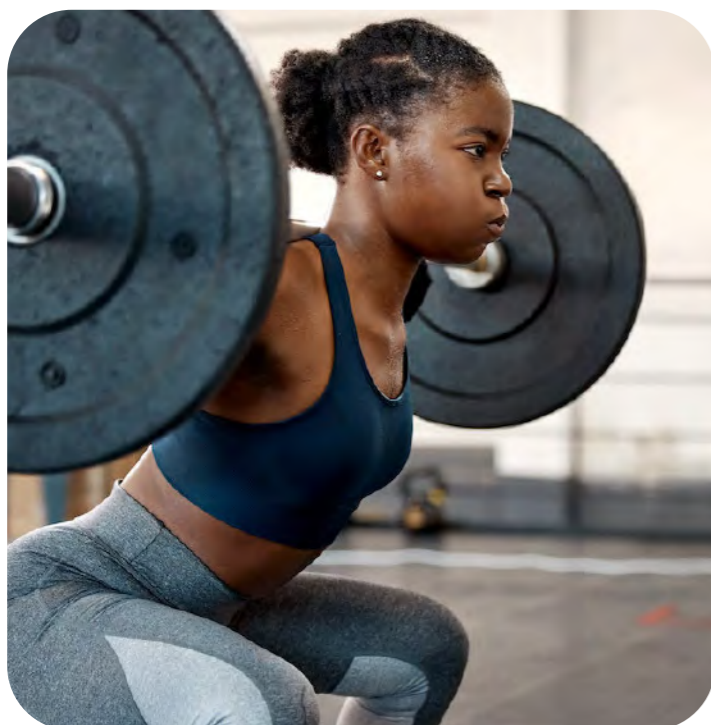
Es importante mantener el suelo pélvico relajado durante el día en momentos de reposo. Darle tiempo de descanso entre los ejercicios y practicar ejercicios de relajación.



✘ ERROR#3

APRETAR GLÚTEOS O MUSLOS AL CONTRAER

Un error común, cuando no se sabe identificar adecuadamente la musculatura del suelo pélvico.



✘ ERROR#4

CONTENER LA RESPIRACIÓN AL HACER EJERCICIOS

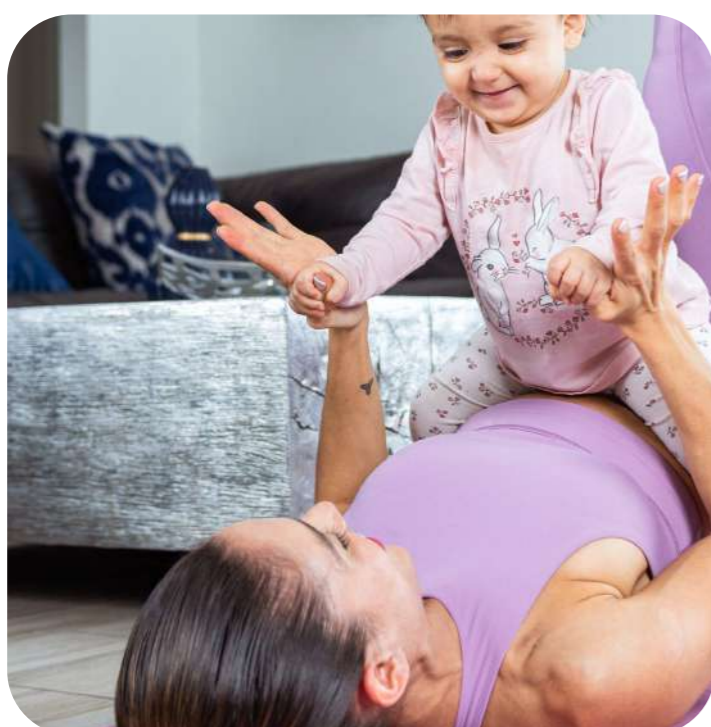
El suelo pélvico debe funcionar en coordinación con el diafragma y la respiración. Contener la respiración aumenta la presión en el suelo pélvico y lo debilita.



✘ ERROR#5

EMPLEAR TÉCNICAS INCORRECTAS AL CONTRAER

La contracción adecuada del suelo pélvico implica activar las capas superficiales y profundas. Para lograr esto es necesario cerrar orificios y "levantar" o "succionar". Se necesita guía y mucha conexión mental para lograrlo.



✘ ERROR#6

LIMITARSE A EJERCICIOS AISLADOS SOLAMENTE

El entrenamiento del suelo pélvico va mucho más allá de kegels. Es necesario saber coordinarlo con movimientos del día a día y en diferentes posiciones para lograr un funcionamiento adecuado.



✘ ERROR#7

MALA POSTURA

Pasar mucho tiempo sentada durante el día y una mala postura aumenta la tensión en el suelo pélvico. Cuando hay desalineación en la pelvis y columna, el suelo pélvico no puede funcionar adecuadamente.

ROMPIENDO *MITOS*

"¿Tengo que entrenar mi suelo pélvico si voy a tener cesárea?"



Durante el embarazo el cuerpo pasa por cambios físicos y hormonales que afectan el funcionamiento del suelo pélvico y lo debilitan. Hay presión extra del útero y del bebé y mayor movilidad y laxitud en la zona pélvica.

Además en una cesárea se cortan varias capas incluyendo tejidos que están conectados con tu suelo pélvico debilitándolo y afectando su funcionamiento adecuado.

Sin importar el modo de parto, el entrenamiento del suelo pélvico es muy importante desde el inicio del embarazo. Y una vez que nace el bebé, iniciarlo inmediatamente para rehabilitar y reconectar la señal del cerebro al suelo pélvico.

En un inicio, los ejercicios de contracción deben ser más superficiales y cortos y conforme se va fortaleciendo el suelo pélvico se puede aumentar el tiempo y profundidad de contracción para trabajar en la resistencia y en la automatización. Además, también es importante aprender a relajarlo para eliminar tensión que puede llevar a síntomas como dolor pélvico, urgencia urinaria, dolor al tener relaciones, dificultad para vaciar la vejiga, entre otros.

"La incontinencia es normal después del parto"



La incontinencia **NO ES NORMAL** después del parto, ni mucho menos es el resultado del parto, es resultado de un suelo pélvico que no funciona adecuadamente.

Un suelo pélvico débil no puede dar el soporte adecuado y no es capaz de contraerse efectivamente ante un aumento de presión por lo que ocurren las fugas de orina. Por otro lado, un suelo pélvico tenso se traduce en músculos cansados que tampoco pueden responder adecuadamente y en este caso también ocurren fugas de orina.

Un suelo pélvico que funciona adecuadamente debe tener suficiente fuerza para contraerse ante momentos de aumento de presión y ser capaz de relajarse completamente. El balance entre ambos es clave.

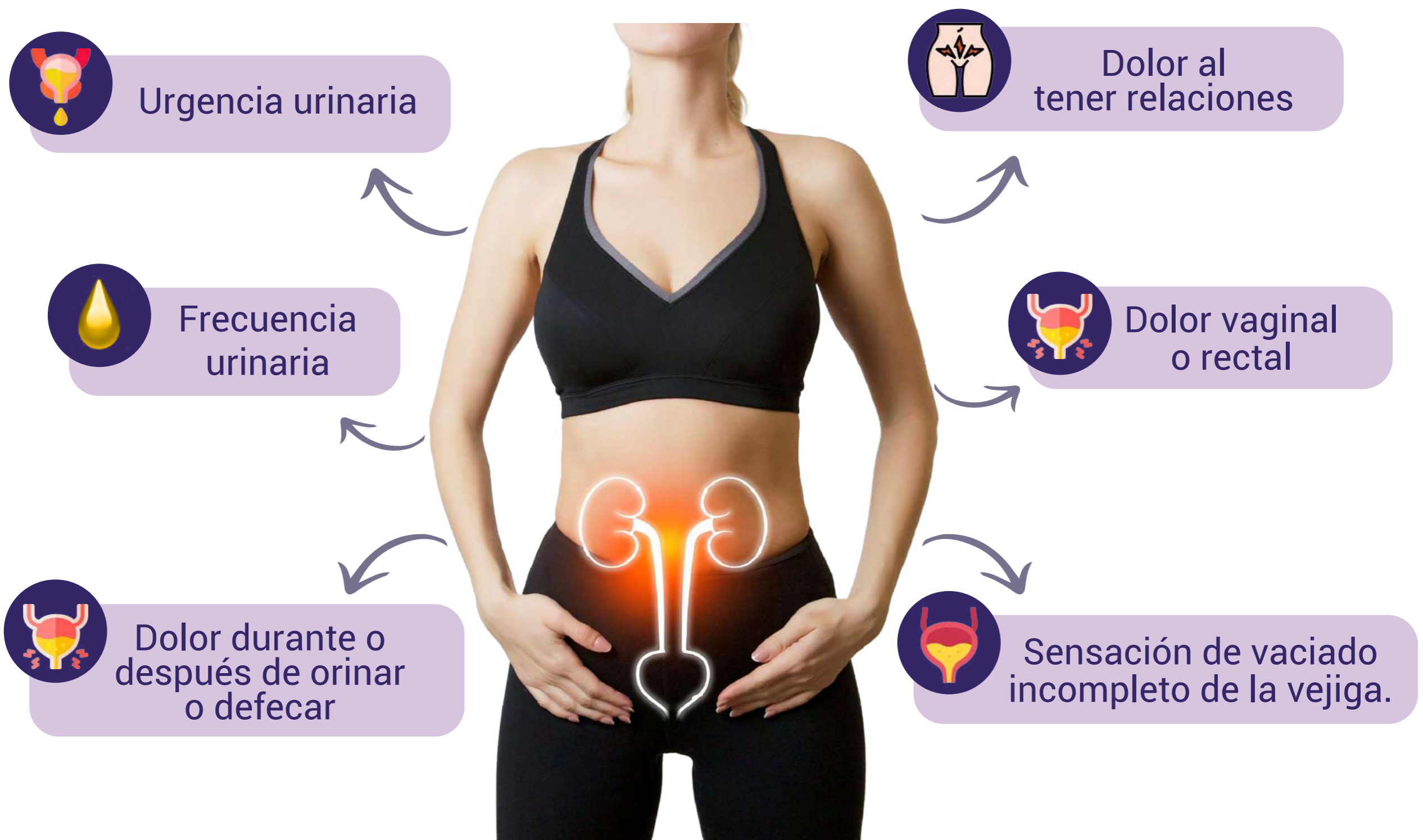


"Las fugas de orina solo ocurren cuando mi suelo pélvico está débil"

Imagina que sostienes un ladrillo en tu hombro por 12 horas. Después de 12 horas intentas lanzarlo. ¿Con qué fuerza lo lanzarías?

Los músculos de tu brazo estarían muy cansados y tensos y no podrían realizar bien su trabajo. Lo mismo sucede con tu suelo pélvico cuando tiene exceso de tensión acumulada. No es capaz de contraerse efectivamente. Es así como un suelo pélvico cansado y tenso puede tener también fugas de orina. En estos casos, se necesita trabajar en la relajación del suelo pélvico.

Algunos síntomas de un suelo pélvico tenso incluyen:





El tratamiento de la hipertonía se basa en técnicas manuales y miofasciales para relajar la musculatura y ejercicios como la respiración diafragmática.

En estos casos es importante acudir con un fisioterapeuta especializado que pueda diagnosticar y tratar adecuadamente el problema además de complementar con ejercicios de relajación.



FITMOM POSPARTO
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ESPECIALIZADO PARA MAMÁS EN ETAPA DE POSPARTO

Recupera tu cuerpo de manera segura, aprende técnicas efectivas para fortalecer tu suelo pélvico y tu core y corrige diástasis, incontinencia y otros problemas comunes.

SUSCRIBIRME AHORA

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ACUDIR A UN FISIOTERAPEUTA EXPERTO EN SUELO PÉLVICO?



La fisioterapia del suelo pélvico es la menos utilizada, de hecho, muchas mujeres ni siquiera saben que existe hasta que tienen un problema.

Los fisioterapeutas especializados en piso pélvico están capacitados para:

- Realizar evaluaciones internas (vaginales y rectales).
- Determinar la función de los músculos y la posición de los órganos.
- Movilizar cualquier tejido cicatricial.
- Enseñar a las mujeres cómo contraer y relajar correctamente el suelo pélvico.

También ayudan a equilibrar la pelvis, y así garantizar que los músculos pélvicos puedan hacer su trabajo, ya que si existe tensión puede interferir en el trabajo de parto; y más importante, te ayudan a comprender lo que tu cuerpo debe hacer al momento de pujar a tu bebé.

Todas las futuras y nuevas mamás, deberían contar con un fisioterapeuta en su equipo médico, tanto durante el embarazo como en las 6 semanas posteriores al parto.

ALGO MÁS QUE DEBES SABER...

EL ROL DEL SUELO PÉLVICO EN LAS RELACIONES SEXUALES



El estado de tu suelo pélvico es muy importante en cuanto a la calidad de las relaciones sexuales, ya su función adecuada influye en la capacidad de excitación, de tener orgasmos y de disfrutar sin dolor.

El suelo pélvico tiene una estrecha relación con la calidad de los orgasmos, ya que es la contracción rápida de los músculos del suelo pélvico lo que lleva al orgasmo. Si tienes dificultad para tener un orgasmo puede ser un síntoma de disfunción en tu suelo pélvico.

Por otro lado, si experimentas dolor al momento de la penetración durante las relaciones sexuales, puede ser un indicador de exceso de tensión en tu suelo pélvico.

Acudir con un fisioterapeuta para una valoración y entrenar correctamente tu suelo pélvico te ayudará a aumentar tu sensibilidad durante las relaciones sexuales y a poder disfrutar sin sentir dolor.



jimefitmom



WWW.JIMEFITMOM.COM