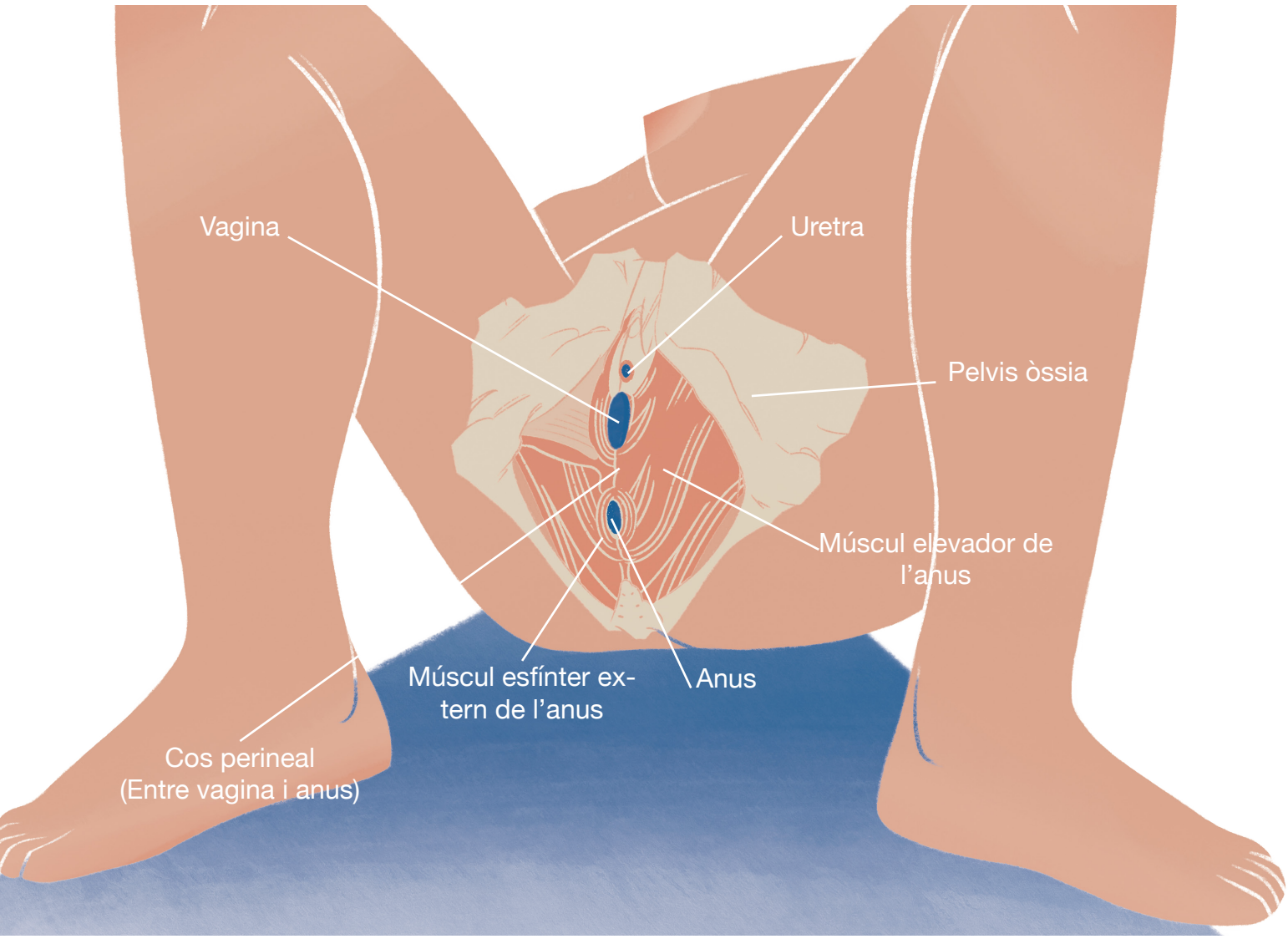
Cures del Sòl Pelvià en el Postpart

La cura i el manteniment del sòl pelvià hauria de ser una de les prioritats de qualsevol dona, especialment durant el període del postpart, per a prevenir possibles futures disfuncions com la incontinència urinària, els prolapses genitals, la incontinència fecal i el dolor amb les relacions sexuals.

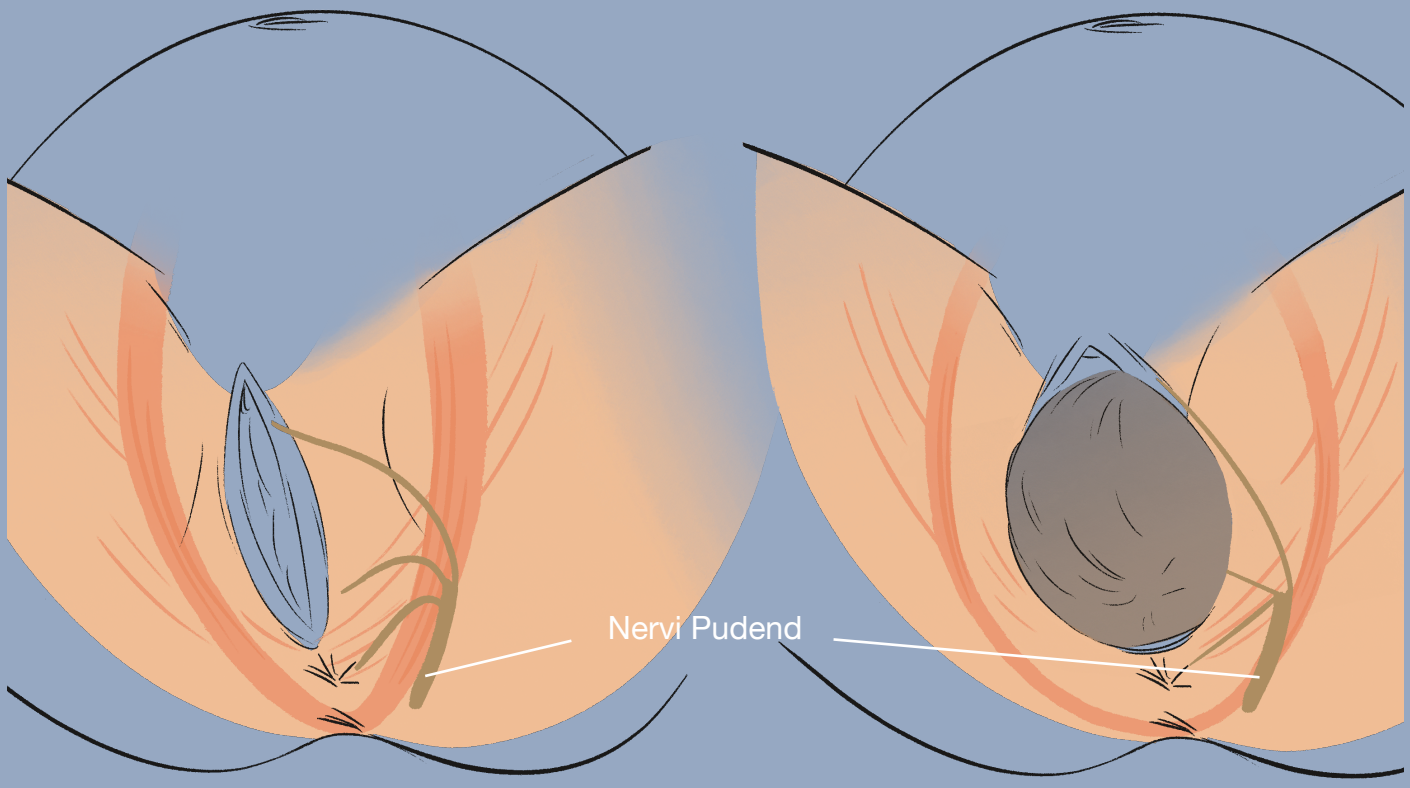
Què és el sòl pelvià?

És un complex conjunt de músculs, fàscies i lligaments que tanquen la base de la pelvis. D'aquestes estructures, el protagonista és el múscul elevador de l'anus que envolta la uretra, la vagina i el recte i els dona suport mantenint-los en la posició correcta, i intervé en la micció, la defecació, les relacions sexuals i el part.



Quin efecte té l'embaràs i el part sobre el meu sòl pelvià?

Tant l'embaràs, com el part i les cesàries augmenten el risc de patir disfuncions del sòl pelvià. El pes del bebè, els canvis hormonals, el bombament del perineu i la compressió dels nervis pudends durant el coronament i l'estirament del múscul elevador de l'anus durant la sortida del bebè són situacions que condicionen aquesta possible aparició de les disfuncions del sòl pelvià. El risc augmenta a major pes del bebè, major nombre de parts i en parts traumàtics o instrumentats.



Sabies que…

- ..l'estirament que sofreix el múscul elevador de l'anus durant el part no es pot comparar amb l'estirament de cap altra estructura muscular de l'anatomia humana?
- ...el nervi pudend és el principal responsable de transmetre pràcticament totes les sensacions plaents responsables de l'orgasme?

Què pots fer per a prevenir, tractar o evitar l'empitjorament d'aquestes disfuncions?

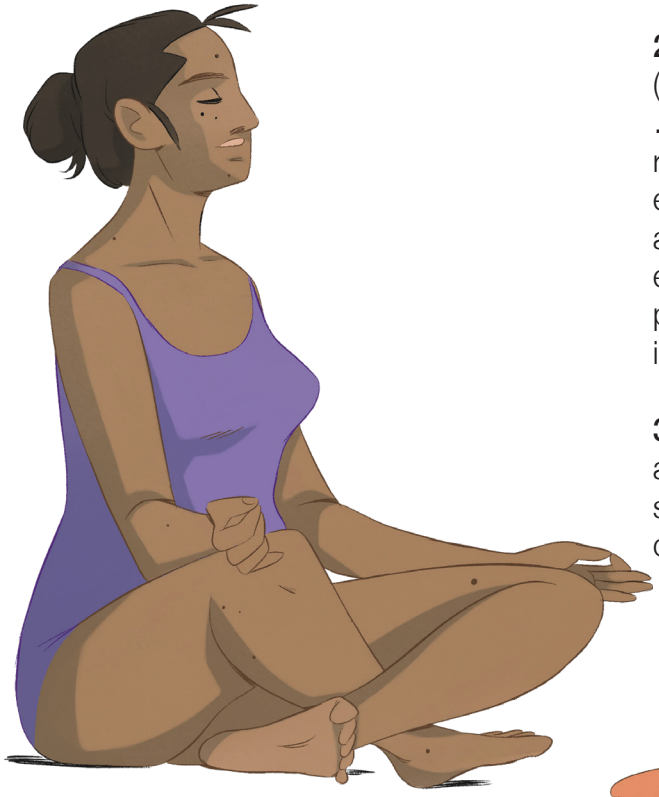
Els serveis de Ginecologia i Rehabilitació t'ofereixen aquest document per a donar-te consells i ajudar-te a recuperar el teu sòl pelvià, recuperant la força muscular i millorar la salut pelviana en general, mentre gaudeixes de la teva maternitat.

Quan puc iniciar a entrenar el meu sòl pelvià després del part?

Pots iniciar els exercicis del teu sòl pelvià a partir de 6-8 setmanes després del part, sempre que les ferides (cesària, episiotomia o esquinçament) hagin cicatritzat. Però durant aquestes primeres 8 setmanes, malgrat que encara no comencis amb els exercicis, és aconsellable que segueixis les recomanacions que es detallen a continuació.

Què puc fer per a protegir el meu sòl pelvià després del part?

1. Descansa i demana ajuda, pots fer passejades curtes per a afavorir la circulació, però evita estar temps prolongats dreta.

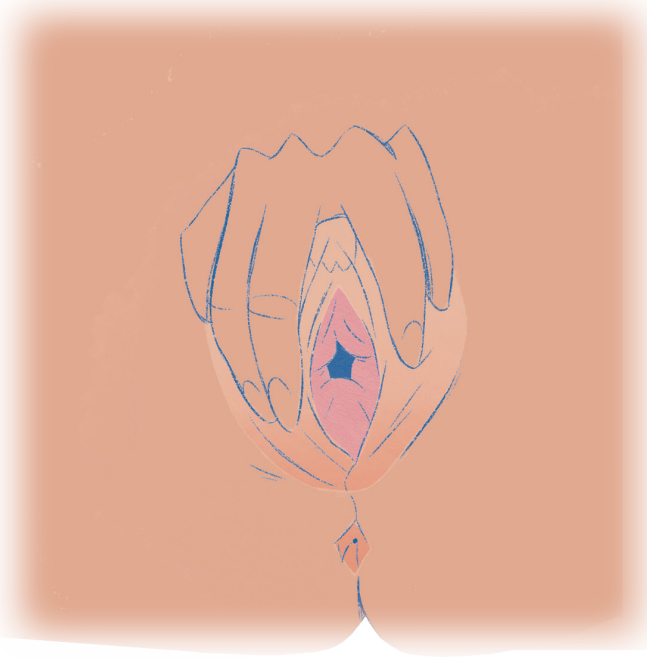


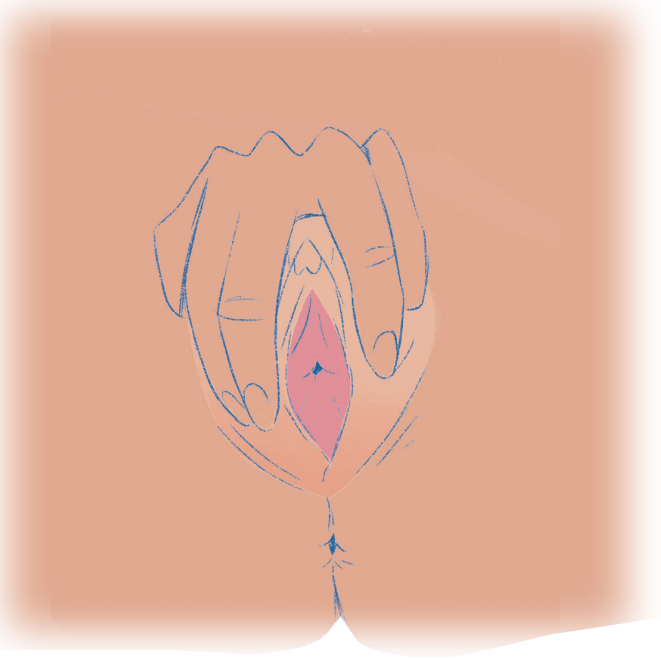
2. Cuida la teva postura en totes les posicions (tombada, asseguda, en donar el pit, en caminar, …). Ajuda't de coixins per a mantenir l'esquena recta quan estiguis asseguda i reparteix el pes entre les dues natges. Corregeix la teva postura allargant la columna i imaginant que vols tocar amb el teu cap el sostre. Per a aixecar-te del llit primer posa't de costat i amb l'ajuda dels braços incorpora't.

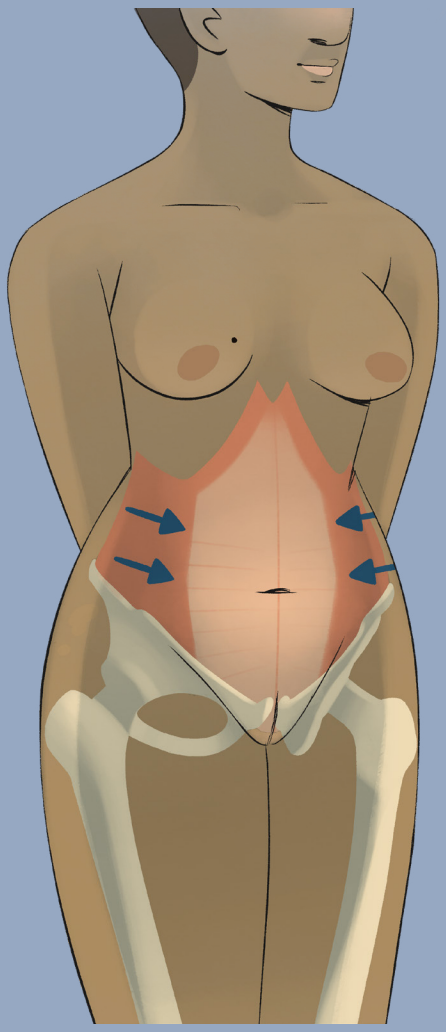
3. Per a afavorir una bona recol·locació de l'úter és aconsellable romandre alguns períodes tombada sobre el ventre i més endavant practicar exercicis de quatre grapes.

4. Evita la roba que oprimeixi l'abdomen, com a faixes o cinturons molt cenyits.

5. Activa el teu sòl pelvià des del primer dia després del part. La contracció ha de ser suau, mantinguda uns segons i sense dolor. Ajuda't mirant-te a un mirall o tocant-te la vagina amb els dits i nota com en contreure la teva vagina i anus es tanquen subtilment.







6. Activa la teva faixa abdominal des del primer dia postpart. Comença fent exercicis respiratoris des de la posició tombada panxa amunt. Inspira pel nas i treu l'aire per la boca, amb els llavis frunzits, de manera lenta i prolongada, intentant contreure la part baixa de l'abdomen portant-la cap a dins i imaginant que la teva cintura s'afina. Els abdominals tradicionals estan contraindicats en aquesta fase.

7. En tossir, esternudar o carregar el teu bebè contreu la teva faixa abdominal i el teu sòl pelvià. Mantingues l'esquena recta i no t'encorbis.

8. Evita el restrenyiment: adopta una postura correcta en defecar col·locant els teus peus sobre un caixonet. No t'encorbis ni empenguis aguantant la respiració. A l'hora de defecar pots ajudar-te bufant amb els llavis frunzits o a través d'una canyeta. En cas d'esquinçament o episiotomia pots contenir els punts amb una gasa, pressionant amb la teva mà suaument, per a defecar sense por.

9. Orina sense pressa i sense empènyer amb l'abdomen, deixa que la micció ocorri espontàniament. No sobrecarreguis la bufeta, si notes que està plena, no t'aguantis.

10. Cuida la teva higiene íntima, sobretot en esquinçaments o episiotomies. Neteja't sempre de davant cap endarrere.

11. En cas de cicatriu (esquinçament, episiotomia, cesària), una vegada reabsorbits o retirats els punts, mira aquesta cicatriu, toca-la, frega-la, pessiga-la, massatge-la i/o posa-li un vibrador damunt per a evitar que s'adhereixi o sigui dolorosa.

12. Reprèn les teves relacions sexuals quan estiguis preparada, però recorda que MAI han de ser doloroses. Redescobreix la teva nova sexualitat, sempre al teu ritme.

13. Valora el teu abdomen i sòl pelvià abans de reiniciar la teva pràctica esportiva.

A partir de la 8ª setmana et recomanem la lectura del document "Cures del Sòl Pelvià", en el que et donam més informació de com cuidar i començar a exercitar el teu sòl pelviá.