



I Guía sobre **Incontinencia y Posparto**

INTIMINA[™]





Índice

de contenidos

- 1 Introducción
- 2 Cambios físicos
del posparto,
María Pérez
- 3 Cambios
emocionales
del posparto,
Irene Aterido
- 4 Mini-guía de
ejercicios Kegel



Introducción

El posparto es un período (a veces muy duro, no te vamos a engañar) en el que las **mujeres siguen experimentando muchos cambios**. Estos cambios van más allá de la llegada tan esperada del bebé y principalmente tienen que ver consigo mismas.

Cuando se habla de los cambios a los que se enfrenta una mujer tras el parto, normalmente nos vienen a la cabeza aquellos relacionados con el físico, como el aumento de peso, cansancio, hinchazón, pérdida de cabello... Pero, **¿a qué retos se enfrentan las madres a nivel mental y emocional después de dar a luz?**



La mayoría de las veces las nuevas mamás se sienten **perdidas, sobrepasadas y cansadas**. Por eso, desde **INTIMINA** queremos acompañarlas y hacerles más fácil el camino. Te traemos la primera guía de **INTIMINA** sobre Incontinencia y Posparto, especialmente diseñada para ayudar a todas las mujeres que se encuentran en esta etapa.

Escrita en colaboración con nuestras expertas **María Pérez**, fisioterapeuta experta en suelo pélvico e **Irene Aterido**, sexóloga y experta en ciclo menstrual, la guía incluye información sobre la realidad del posparto, la incontinencia, cómo fortalecer los músculos del suelo pélvico y una **mini-guía de los ejercicios de Kegel**.

¿Preparada para el viaje del posparto?

#EmbraceTheRealKnowledge

Cambios físicos del posparto,

María Pérez

¿Qué es el suelo pélvico? Imagina por un momento que al nacer te dieron una cama elástica y, en vez de ir andando por el mundo, te vas desplazando en ella.

Para que sea seguro, además de divertido, también te colocaron unas **cuerdas elásticas y un arnés** que te sujetan desde la pelvis hacia el cielo.

Con la gravedad, el peso, el impacto de tu cuerpo al estar rebotando continuamente y el paso del tiempo entre otras cosas, si no haces un **mantenimiento de la cama elástica** poco a poco puede ir perdiendo firmeza, la estructura podría oxidarse y, el arnés, darse de sí.

Te costaría mucho **más desplazarte, ya no saltarías tan alto y dejaría de ser divertido**. Incluso podría ser molesto o peligroso. Ahora piensa que la goma de la cama elástica es tu suelo pélvico y, la estructura de metal que la sujeta, tu pelvis; el arnés y las cuerdas, tus ligamentos y, los que van dentro, los órganos que viven en tu pelvis (vejiga, útero y recto —de delante hacia atrás—).

A lo largo de la vida, si no pasamos la “ITV de las camas elásticas”, el suelo pélvico se puede ver perjudicado.



También se le conoce como **periné, piso pélvico o diafragma pélvico**. Es una estructura con un equilibrio perfecto, entre músculos, ligamentos y fascias que además se relaciona con los órganos que te comentábamos antes, con la respiración, la postura, la digestión, la defecación, la estabilidad del tronco, entre otros.

Si hay algo externo o interno que le afecte, todos los elementos que lo forman o que dependen de él se pueden ver perjudicados.

Hay principalmente **tres momentos de la vida de las mujeres** que van a comprometer ese equilibrio: el embarazo, el posparto y la menopausia. Además cualquier cirugía relacionada con el periné o el abdomen también tendrá consecuencias.



¿Por qué el posparto es un momento delicado para tu suelo pélvico?

El embarazo es la segunda etapa de la vida en la que el cuerpo va a experimentar **cambios físicos y hormonales muy grandes** en un periodo muy corto de tiempo. Todos ellos van a influir en el equilibrio del sistema que rodea al suelo pélvico.

También el parto es otro momento en el que las estructuras propias del suelo pélvico y otras que trabajan con ellas, como el abdomen, van a vivir **momentos muy intensos**.

Cambios físicos tras el parto:

Pérdida de peso: se pierde el peso del bebé, la placenta y el líquido amniótico.

Subida de la leche: la producción de leche materna comienza alrededor de 2-3 días después del parto.

Cambios en la piel: la piel puede verse pálida y seca.

Caída del cabello: se puede perder cabello debido a los cambios hormonales.

Fatiga: el parto y la falta de sueño pueden causar fatiga.

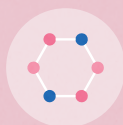


Otros cambios que se producen a nivel físico y que van a influir en el estado y recuperación del suelo pélvico son:



A nivel uterino:

Durante los primeros días o semanas se producirá un sangrado vaginal y contracciones uterinas que provocarán que el útero vaya recuperando poco a poco su tamaño normal. Las contracciones pueden ser desde suaves a muy intensas. Si son muy dolorosas o tienes un gran sangrado, consulta con tu matrona.



A nivel hormonal:

Cambios en los estrógenos, la progesterona, la prolactina y la elastina, que pueden afectar a la tonicidad muscular y la elasticidad del tejido vaginal.



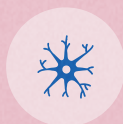
A nivel articular:

Hiperlaxitud ligamentosa, que puede aumentar la movilidad de las articulaciones pélvicas y afectar al soporte de los órganos pélvicos.



A nivel muscular:

Debilitamiento del suelo pélvico debido al estiramiento durante el parto, lo que puede aumentar el riesgo de incontinencia urinaria y fecal. Si hay puntos en la entrada de la vagina o la vulva, también pueden afectar al suelo pélvico.



A nivel nervioso:

Estiramiento del nervio pudendo, encargado de llevar el movimiento y la sensibilidad la vagina, la vulva y la musculatura del periné.

¿Cómo puedes evitarlo? →

Tengas el parto que tengas es importante que revises tu suelo pélvico

Si has dado a luz alguna vez, hazte una valoración guiada por una **fisioterapeuta especialista en suelo pélvico**. Te dirá la mejor forma de recuperarte o evitar las pérdidas de orina: ya sea con ejercicios, cambiando tus hábitos a la hora de ir al baño, entrenando tu respiración entre otras posibilidades.

¿Por qué es importante esta valoración?

No es igual que la valoración que te hará tu ginecóloga o tu matrona. **Las fisioterapeutas revisamos no sólo tu suelo pélvico**, sino también tu postura, cómo te mueves, la respiración, el diafragma, el abdomen, la movilidad de las caderas, la pelvis y la zona lumbar y cómo están afectando ciertas actividades a tu suelo pélvico.

Para ello, te pasaremos un cuestionario completo y te pediremos que hagas ciertas cosas como toser, agacharte o hacer algunas contracciones de tu suelo pélvico.

Aunque te encuentres perfectamente, como ya hemos comentado, el suelo pélvico va a tener **cierto grado de “desconexión”** y la valoración te ayudará a recuperar la conciencia corporal.

Quizás te resulte difícil de creer, pero es posible hacer esta **valoración de forma online**, sólo tienes que encontrar a una fisioterapeuta experimentada en este ámbito (como es mi caso).

Teniendo en cuenta que puede ser difícil que te muevas a una consulta con tu peque por la logística, tenlo en cuenta para que no sea un impedimento a la hora de recuperar tu suelo pélvico y tu cuerpo en general.

Tu fisio será capaz de **proponerte juegos y ejercicios específicos para ti** y, lo que es más importante, adaptarlos a tu día a día con el nuevo integrante de la familia.





La importancia de recuperar el suelo pélvico después del parto:

Entrenar el suelo pélvico después del parto es fundamental para prevenir o recuperar la incontinencia urinaria, fecal o de gases, mejorar la función sexual y fortalecer la musculatura abdominal.

También es necesario tener **tu suelo pélvico y tu abdomen a tono** para reiniciar la actividad deportiva.

A veces pensamos que correr, saltar, el impacto o ejercicios como crossfit son malos para el suelo pélvico. En realidad son actividades intensas y demandantes para el periné y en la mayoría de los casos esta estructura no está lo suficientemente preparada para retomar o empezar con ellas.

Otros hábitos a tener en cuenta en los primeros días tras el parto:

▶ **Evita el estreñimiento:** esto es fundamental trabajarlo si es necesario desde el embarazo y hay muchas medidas con las que te podemos ayudar desde la fisioterapia (incluso si te consideras “estreñida de toda la vida”). Si tienes puntos tras el parto y te da miedo ir al baño, coméntaselo a la matrona o a la ginecóloga que te revise en el hospital para que te ayuden cómo sea necesario.

▶ Aunque te encuentres estupenda, **evita cargar peso durante la cuarentena:** por todo el estiramiento que se produce a nivel nervioso tu suelo pélvico no estará en su mejor momento, así que evita darle trabajo de más.

Poco a poco podrás ir recuperando tu actividad habitual del día a día y deportiva. La primera semana tras el parto da paseos cortos, de no más de 15 minutos, siempre que te encuentres a gusto. Mantente tumbada o recostada y poco a poco ve aumentando el tiempo que pasas de pie o caminando.

Cambios emocionales del posparto,

Irene Aterido

No sólo tu suelo pélvico ha experimentado enormes cambios estas semanas. ¡La llegada del bebé trastoca toda tu vida y la de tu pareja! Seguramente hayas oído hablar incluso de la **“depresión posparto”**, algo que le ocurre a bastantes mujeres. El reto del posparto o puerperio, tanto a nivel hormonal como psicológico, es reencontrar tu equilibrio interno. El cuerpo suele recuperarse en la cuarentena, a veces necesita meses; **pero la recuperación emocional puede tardar mucho más que un año**. El paso a la maternidad supone un reajuste y revisión de todos nuestros valores, costumbres y creencias.

La combinación de lo **social y lo hormonal** nos va a hacer pasar por diferentes estados emocionales en el mismo día: hay alegría, enamoramiento del bebé, tristeza, miedo y enfado. Todo a la vez e intensamente. Hay muchos aspectos nuevos a los que nos tendremos que adaptar ante la llegada de un bebé: falta de sueño, no tener tiempo para una misma, la relación de pareja cambia, tu cuerpo se ha modificado.





La vuelta a casa después del parto suele ser un momento difícil para el suelo pélvico, pero también para ti: quizá te habías hecho unas expectativas de cómo sería vuestra vida con el bebé y te encuentras con la realidad de frente. **Puedes sentirte llena de miedos, frágil emocionalmente: es normal.** A medida que pasen los días, los pensamientos negativos se transformarán cuando veas que vas conociendo qué necesita el bebé y que en casa poco a poco establecéis nuevas rutinas de cuidado. **Es natural sentirse desbordada y sobrepasada,** incluso con contradicciones y arrepentimientos: pese a haber deseado tanto al bebé, puede que a ratos sólo quieras tener “tiempo libre” para estar en silencio y descansando.

Las hormonas en el posparto cambian de nuevo, tras el embarazo, para volver al patrón anterior; esos altibajos naturales en los niveles de oxitocina, prolactina y demás pueden ser bastante intensos. Como te hemos comentado los cambios psicológicos durante el puerperio son debidos también a experimentar la realidad de la maternidad en tu propia piel. Hay sombras que quizá nadie te había contado:

- ▶ La **maternidad idealizada** que nos venden a nivel de la sociedad no existe.
- ▶ Quizá puedes estar **más arisca de lo habitual o muy protectora** con tu bebé.
- ▶ Al principio, parece que no existen las amistades, las aficiones o incluso el trabajo. Por el contrario, puede que pretendas seguir como si nada hubiera cambiado y, cuando pasan pocos meses, **atterizas de emergencia en las sombras de la maternidad.**
- ▶ No todos los partos son iguales y por desgracia algunas vivencias en torno a la maternidad medicalizada (en hospital) pueden ser traumáticas. La violencia obstétrica es una realidad reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que puede generar trastornos emocionales. **Es importante pedir ayuda psicológica** y que no pienses que eres débil o que tu experiencia no es válida.
- ▶ Puede haber una **disminución del deseo sexual**, especialmente si das de mamar. Es importante que tu pareja hombre o mujer encuentre su papel dentro de la nueva etapa.



Cómo diferenciar un maremoto emocional de una depresión posparto

Pueden aparecer **miedos e inseguridades personales** en ti y en tu pareja, es normal, pero te invitamos a consultar con médico o psicóloga para ayudarte en las siguientes situaciones que podrían indicar una depresión posparto:

- ▶ Es **importante que te permitas sentir tristeza**, has dejado atrás una vida. Llorar todo lo que necesites, también de cansancio. Si la tristeza profunda persiste más de dos semanas de forma intensa, consulta con una médica o psicóloga para descartar una depresión posparto.
- ▶ Puede ser que **sientas culpa** por no llegar a todo o no sentirte como pensabas que debías sentirte.
- ▶ Si aparece el **miedo a hacer daño al bebé o a ti misma**, deberás consultar con un psicólogo.
- ▶ **La frustración intensa** puede aparecer ante el bebé o ante la pareja o familia cuando hay problemas de comunicación. Si te sientes impotente en todo momento, comunícalo a tu entorno o profesional de confianza.

Lógicamente **la maternidad también te va a dar también muchas alegrías y sentimientos de amor y conexión que quizás nunca habías experimentado con tal intensidad.**

Disfruta el momento presente, pues la crianza pasa volando. Es importante también que compartas tus emociones con tu gente cercana y que trates de descansar todo lo que puedas, ya que el sueño y una buena ducha, resetean nuestros estados emocionales.

Si tu pareja o entorno íntimo se involucran con la crianza y te ayudan en todo lo que necesitas, encontrarás tiempo para ti y tu suelo pélvico más allá de tu rol de madre, pasados los primeros meses de lógica intensidad emocional. **No te olvides de conectar con otras madres que estén en tu misma situación** (¿has oído hablar de los grupos de crianza?). La adaptación a la maternidad dura toda la vida: es una decisión en la que no puedes volver atrás.



Cómo dejar de sentirse mal por la incontinencia

Sin embargo, **sí puedes recuperar el suelo pélvico previo al parto**. Tras los loquios (las hemorragias después del parto) y los cambios que te hemos contado, puedes sentirte muy incómoda con tu propio cuerpo, puede darte vergüenza hablar de que sufres incontinencia y podrías sentirte dependiente (de las compresas, de estar en casa, de los lavados...).

Este fenómeno **evidentemente frustra**, provoca inseguridades corporales que antes no tenías, merma tu autoestima y puede que quieras quedarte en casa donde nada de esto se note. Esto es un error. En primer lugar, es frecuente tener esta disfunción del suelo pélvico, simplemente tu cama elástica se ha dado de sí. En segundo lugar, cada vez que te avergüenzas de algo que no has elegido pierdes la oportunidad de recuperarte.

Así que comunícaselo a tu médico, a la matrona y acude para la valoración pelviperineal con una fisioterapeuta cuanto antes. Tienes mucho que ganar, no hay que resignarse a vivir mal ni el posparto ni la crianza. Hoy en día tienes profesionales y dispositivos como los KegelSmart 2 de INTIMINA que te ayudan enormemente a no sentir pudor ni miedo a moverte.

Puede que no todo vuelva a ser como antes pero el suelo pélvico con el tono óptimo te permitirá un confort y una autoestima en tu día a día que es difícil de lograr con el dolor y las pérdidas de gases y orina.

No te lo pienses más, **sigue leyendo que te contamos cómo dejar de sentirte mal por la incontinencia**.



Mini-guía de ejercicios Kegel

¿Qué puedes hacer para ayudar a tu suelo pélvico justo tras el parto?

Una cosa que tu **periné** agradecerá es que empieces a hacer **contracciones o ejercicios de Kegel** lo antes posible. Aunque es poco probable, sólo deberías evitarlos en el caso de que sientas algún dolor al apretar la vagina.

Ten en cuenta que por ese estiramiento que se produce en los nervios que llevan la sensibilidad y el movimiento a los músculos del suelo pélvico, la vulva y la vagina, el movimiento que vas a generar de primeras va a ser poco.

En cambio, **estos ejercicios te van a ayudar a mejorar la reconexión y la conciencia corporal.**

¿Cómo hacer correctamente los ejercicios de Kegel?



1

Lleva tu atención hacia la **vagina o el ano.**

2

Piensa que quieres cerrar la vagina o cerrar el ano. **Puedes imaginar que tienes un dedo en la vagina** y quieres apretarlo o que quieres retener una flatulencia.

3

Tira de tu vagina o de tu ano hacia dentro de tu cuerpo. **Puedes pensar que tienes un hilo que une la entrada de tu vagina o tu ano con el estómago y que tira de ellos hacia arriba.**

4

Repite y fíjate en los glúteos y los muslos. **¿Eres capaz de dejarlos relajados mientras aprietas?**

5

Repite una vez más y fíjate en la respiración. **¿Eres capaz de mantener una respiración normal mientras aprietas?**



KegelSmart 2 de INTIMINA

Si quieres hacer tus ejercicios de Kegel de una forma muy fácil y con una guía que te indicará exactamente el tiempo que debes contraer y el número de repeticiones, te recomendamos el KegelSmart 2 de INTIMINA.



El ejercitador **KegelSmart 2** está indicado para mujeres que tienen un suelo pélvico debilitado. Puedes sospechar que tienes un suelo debilitado si tienes pérdidas de orina, pesadez vaginal o estás diagnosticada de prolapso. También en el caso de que hayas dado a luz hace poco o varias veces.

Si no estás segura **debes acudir a tu fisioterapeuta** pélvica de confianza para que te indique qué es lo más adecuado para ti.

No sería recomendable usar el KegelSmart 2 **en el caso de que tengas dolor en tu vulva o tu vagina** y desconozcas el origen. En este caso una fisio especializada también te puede ayudar.

Cuando estás segura de que tienes un suelo pélvico débil usa el KegelSmart 2 de la siguiente forma:

1

Lava tus manos, echa un poco de lubricante sobre tu **Kegelsmart**, dale al botón de inicio e introdúcelo en tu vagina.



2

En 30 segundos empezará la señal de tu rutina de ejercicios de ese día. Lo reconocerás porque **notarás una serie de 3 vibraciones rápidas.**



3

A partir de aquí cada vez que notes una vibración **aprieta el KegelSmart** hasta que se termine.

4

Notarás que tu rutina ha finalizado al sentir otra serie de 3 vibraciones rápidas.



La primera vez que hagas tu rutina el **Kegelsmart 2 detecta tu fuerza y ajusta el nivel entre 5 posibles.** Según te vayas ejercitando irás avanzando en los diferentes niveles.



Laselle de INTIMINA

Por otro lado, las **esferas pélvicas Laselle** son un complemento maravilloso para conseguir un suelo pélvico que responda a todos los desafíos de tu día a día. Revestidas completamente con silicona de grado médico, cada esfera contiene una pequeña bola con peso en su interior, que se mueve para que la superficie vibre con el movimiento.



Existen **3 esferas con 3 pesos diferentes** que puedes combinar. Están indicadas en el caso de que tengas un suelo pélvico con poco tono y debilitado. **No serían recomendables** en el caso de que tengas dolor en la vulva o la vagina o se te caigan al ponerlas.

¿Cómo utilizarlas?

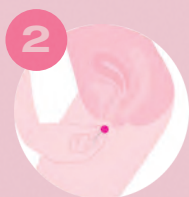
1



Elige una esfera o una combinación de pesos con la que te encuentres a gusto. Si es la primera vez que las usas, te recomendamos que uses la más ligera y que vayas aumentando poco a poco el peso según vayan pasando los días. Sabrás que es el momento de pasar al siguiente peso si te ha resultado muy fácil la rutina de ese día.

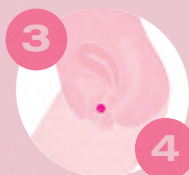
Si tienes agujetas o notas que te cuesta mantener la bola dentro, sigue con el mismo peso unos días más.





Con el cordón de extracción siempre fuera del cuerpo, **introduce la(s) esfera(s) Laselle en la vagina** empujando con suavidad pero con firmeza. Puedes usar lubricantes a base de agua para que sea más agradable.

Las esferas deben quedar aproximadamente **a 2 centímetros** de la entrada de la vagina.



No tienes que hacer nada con tu suelo pélvico pero es importante que uses las esferas en movimiento para ejercitar esa respuesta automática de tu suelo pélvico.

Mi recomendación es **que pongas la canción que más te guste y bailes** moviendo mucho tu pelvis. También las puedes usar para dar un paseo.

Empieza usándolas un **tiempo corto de 3-5 minutos**. Puedes ir aumentando el tiempo **hasta unos 15-20 minutos** si quieres.

Los ejercitadores **pueden ser utilizados en días alternos, comenzando con sesiones de 5 minutos** y gradualmente aumentando la duración hasta alcanzar un **máximo de una hora**. Es importante no apresurarse en prolongar el tiempo de ejercicio, ya que estos dispositivos con peso pueden provocar tensiones si se sobrecargan.



INTIMINATM