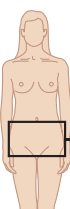
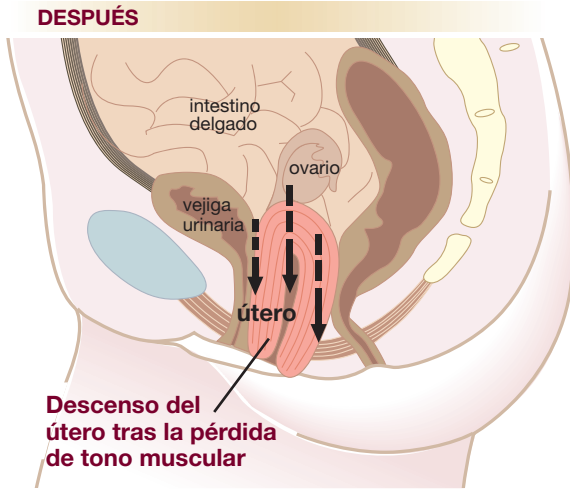
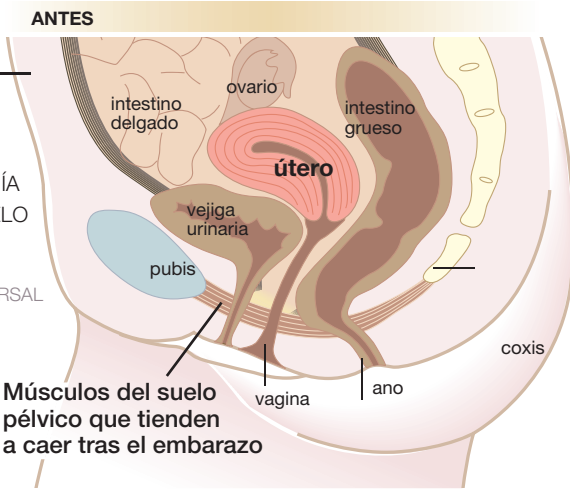


# PROBLEMAS DEL SUELO PÉLVICO TRAS EL EMBARAZO

Un porcentaje elevado de mujeres que han tenido un hijo sufren incontinencia urinaria debido a la pérdida de tono muscular del suelo pélvico



ANATOMÍA DEL SUELO PÉLVICO SECCIÓN TRANSVERSAL



## Causas de la incontinencia urinaria



Parto con fórceps (pala articulada que tira del bebé) y parto con espátula (cucharas que abren la pelvis)



Peso del bebé al nacer de más de 4 kg



Tener más de 40-42 años al iniciar el embarazo

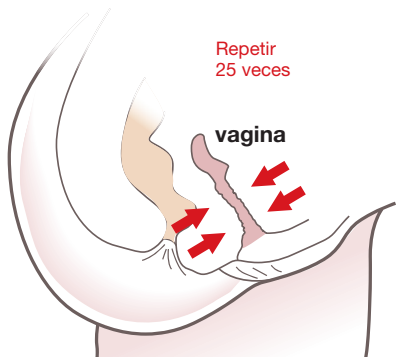
Sufrir desgarro vaginal en el parto

Parto con episiotomía (abertura quirúrgica para extraer el bebé)

## Ejercicios para fortalecer la musculatura vaginal

### A Ejercicios de Kegel

Tras vaciar la vejiga (orinar)...



### B Bolas chinas

Llevarlas en la vagina mientras se mantiene una actividad normal



- Imaginar que se acaricia un objeto con la vagina como una madre a un niño
  - Imaginar mentalmente las paredes interiores de la vagina e intentar acercarlas contrayendo los músculos
- Hacer todos estos ejercicios tres veces al día