

Què és el sòl pelvià?

És la part del cos situada a la base de la pelvis, on es troben els genitals externs, l'entrada de la vagina i l'anus.

Està format per un conjunt de músculs, lligaments i altres teixits que donen suport a la bufeta urinària, la vagina i el recte, i evita les pèrdues d'orina i femta. Alguns canvis hormonaals de l'embaràs, la pressió que rep el sòl pelvià per l'augment de l'úter o el part poden fer més febles aquests músculs i afavorir l'aparició de fuites d'orina; per això, és molt important tenir-ne cura i protegir-lo.

Cures del sòl pelvià en l'embaràs

- Cal evitar endarrerir o forçar la micció, no esperar més de 3 hores.
- S'ha d'evitar el restrenyiment amb una dieta rica en vegetals i fruites, i deixar que aparegui el desig sense forçar.
- Cal fer una ingesta equilibrada de líquids. És recomanable beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua, i reduir el consum de líquids al vespre.
- Cal mantenir una alimentació saludable d'acord amb el moment de gestació i evitar el sobrepès.

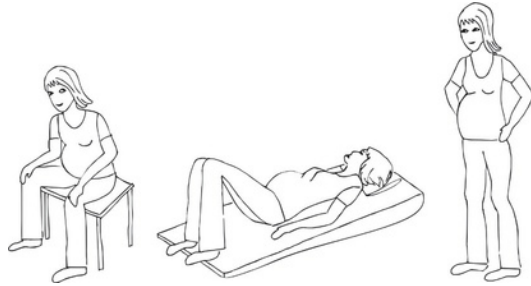
Què més podem fer?

1. Exercicis dels músculs del sòl pelvià:

- Mantenen la força i el to del sòl pelvià.
- Estirada amb les cames flexionades lleugerament separades i els peus recolzats al terra amb la columna ben estirada.
- La pauta d'entrenament seria de 8-12 contraccions, mantingudes de 6-8 segons cadascuna i després de cada contracció cal afegir 3-4 contraccions ràpides i un descans mínim de 6-8 segons entre contracció i contracció, 2-3 vegades al dia.
- Cal aprendre a contraure els músculs del sòl pelvià de manera conscient abans i durant l'augment de la pressió abdominal davant de l'esforç: tensar els músculs de la pelvis abans d'esternudar, d'aixecar-se de la cadira, tossir, riure o

d'aixecar algun pes. Això protegirà de lesions i pot ajudar a evitar la pèrdua involuntària d'orina.

- Demana a la teva llevadora o llevador que t'expliqui com fer-los i que comprovi que els fas correctament.
- Una vegada has après a fer-los correctament, els pots fer en qualsevol moment, lloc i posició.



Font: Document de consens per a la prevenció, valoració i detecció de les disfuncions del sòl pelvià. Associació Catalana Llevadores, 2013.

Per a què serveix el massatge perineal?

- Augmenta la flexibilitat del perineu, disminueix la resistència muscular i permet distendre'l al moment del part.
- Redueix la incidència d'episiotomies i el dolor postpart.

El massatge perineal és fàcil de fer i permet la participació de la parella.

Com es fa el massatge perineal?

Pots començar a partir de la setmana 34, cap als 8 mesos. És important que el facis, com a mínim, dos cops per setmana.

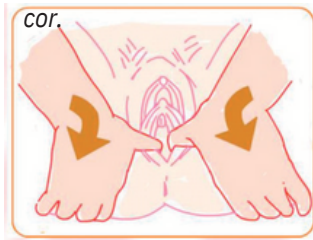
- Buida la bufeta abans de començar.
- Renta't les mans abans; és millor tenir les ungles curtes.
- Cal fer-lo en un lloc còmode i amb intimitat, en posició semiasseguda. Utilitza un mirall si cal, per visualitzar el perineu.
- Si vols, aplica escalfor a la zona amb una tovallola calenta durant uns minuts, abans de fer-lo per preparar la musculatura.

- Lubrica't bé els polzes, amb algun oli o crema específic, i introdueix-los a la vagina uns 3-4 cm, desplaça'ls cap als costats estirant els teixits, fent vaivé durant uns 2-4 minuts o quan es noti sensació d'escalfor (no pressionis la sortida de la uretra); després, des del centre empeny el perineu cap a la zona del recte, durant 2-4 minuts més.

- Els primers dies pot ser una mica molest, per la qual cosa es recomana augmentar el temps del massatge a poc a poc.

- Si el massatge el fa la parella, s'han d'utilitzar els dits índex

i



Font: Document de consens per a la prevenció, valoració i detecció de les disfuncions del sòl pelvià. Associació Catalana Llevadores, 2013.

Si es tenen:

- Varices vulvars.
- Infeccions vaginals o urinàries.
- Altres complicacions de l'embaràs.

No és recomanable realitzar-lo.

Es pot aprofitar l'embaràs, amb els seus canvis, per aprendre a moure bé tot el cos quan es fan les activitats del dia a dia, i així evitar que faci mal l'esquena. Aquests costums poden romandre més enllà de l'embaràs, i per això:

- Cal aprendre a alinear bé l'esquena: recolzar l'esquena sobre la paret, amb els peus lleugerament separats, notar quins punts del cos toquen la paret i adoptar aquesta postura quan es camina.

Quan no és recomanable el massatge?

Com es pot mantenir una postura adequada que tingui cura de l'esquena?

- Amb la mateixa posició anterior, cal fer una basculació de la pelvis (intentar que la zona lumbar quedi recolzada a la paret). Amb aquest moviment, s'estira la zona lumbar i es pot prevenir la ciàtica o alleujar-la.
- Cal agafar les coses de terra flexionant els genolls; també quan es buida la rentadora, per exemple. Així no se sobre-carreguen els abdominals ni l'esquena.
- Cal dormir de costat, amb la cama que queda sota estirada i la de sobre flexionada i, si es vol, recolzada sobre un coixí.
- Aixecar-se del llit posant-se de costat, baixar les cames i fer servir la força dels braços per incorporar-se.