

Resumen charla sobre Copa menstrual y Dispositivos de suelo pélvicos

Escrito por ByM - 09/10/2013 10:10

El pasado martes tuvimos la suerte de poder asistir a la interesante charla que nos impartió Cristina de "Sentido y Esencia" sobre la Copa menstrual y Dispositivos de suelo pélvicos.

Para las mamás que no pudisteis ir, os dejo al menos un resumen de todo lo que nos comentó.

- Copa Menstrual:

Es una alternativa ecológica al uso de tampones y compresas.

Consiste en una copa fabricada en silicona quirúrgica, que es reutilizable y se adapta a las paredes vaginales recogiendo el flujo menstrual, en lugar de absorberlo, sin pérdidas, sin alterar la mucosa vaginal y sin impedir la lubricación natural.

http://foro.bebesymamas.es/images/fbfiles/images/copa_menstrual_iriscup.jpg

Podéis ver las preguntas más frecuentes sobre la copa menstrual en:

<http://www.iriscup.com/preguntas.html>

Las que estéis interesadas en adquirirla o tengais algunas dudas sobre su uso, podéis contactar con Cristina de <http://www.sentidoyesencia.com/> Telf: 983 050 080

- Dispositivos de suelo pélvico

El Suelo Pélvico es un conjunto de músculos situado en la parte baja de la pelvis que sujeta los órganos y controla la evacuación, soporta al feto en el embarazo y participa en la actividad sexual.

Los músculos del suelo pélvico pueden deteriorarse y debilitarse por varias causas:

- Embarazo (peso del útero), parto, postparto (episiotomía), Menopausia (paso del tiempo y cambios hormonales), deportes de impacto (aerobic, footing), herencia genética, hábitos cotidianos (retener la orina por mucho tiempo)..etc.

Este debilitamiento de los músculos del suelo pélvico puede conllevar pérdidas de orina así como ocasionar inconvenientes en las relaciones íntimas.

Para fortalecer los músculos del suelo pélvico, existen varias alternativas: Realizar directamente los ejercicios de Kegel (que seguramente os habrán comentado en las clases de parto), o ayudar a ejercitarlos mediante el empleo de dispositivos diseñados para ello.

Entre estos dispositivos está el uso de las llamadas:

- "Bolas chinas" (bolas unidas entre sí por un cordel que contienen a su vez otras bolitas en su interior, que al ser introducidas en la vagina tonifican los músculos del Suelo Pélvico.

- "Conos vaginales" (uso es terapéutico: se trata de unos conos de material estéril en cuyo interior se van insertando pesas cada vez de mayor calibre y que, al ser insertados en la vagina, provocan que el Suelo Pélvico se contraiga de manera refleja)

http://foro.bebesymamas.es/images/fbfiles/images/pelvix_caja.png

Aunque se venden en tiendas sexshop, se recomienda siempre comprarlo en establecimientos de confianza y de marcas homologadas, ya que los comercializados en las tiendas eróticas, no suelen cumplir con los estándares de calidad y seguridad requeridos.

Si algun@ desea más información sobre ello, o adquirirlas de forma segura, puede contactar con Cristina de <http://www.sentidoyesencia.com/> Telf: 983 050 080

=====