

Почему после родов, многие женщины предъявляют жалобы на проблемы в интимной жизни и пошатнувшееся женское здоровье? Причин много, и одной из них является ослабление мышц промежности.

Что такое влагалище? Это мощная мышечная трубка, которая при помощи дополнительных связок держит все органы малого таза в физиологическом положении. В том, которое обеспечивает нормальную функцию половых и соседних органов. В норме влагалище имеет длину 7-9 см. Диаметр сильно отличается у разных женщин и имеет способность растягиваться во время полового возбуждения и родовой деятельности.

Как растягиваются мышцы и чем это грозит?

Все 9 месяцев плод давит на мышечно-связочный аппарат малого таза и постепенно ослабляет его.

Следующим этапом в развитии этого состояния становится прохождение плода по родовым путям, что усугубляет положение.

После рождения ребенка, мышцы постепенно сокращаются и практически восстанавливаются. Но все равно влагалище у большинства рожавших женщин остается более широким, а связочный аппарат более слабым.

Физическая активность и поддержание массы тела в пределах нормы позволяет практически полностью восстановить мышцы после родов. Однако многие женщины в первые 3 года после рождения ребенка двигаются мало, часто страдают избыточным весом, что приводит к еще большему ослаблению связок и мышц. На фоне этого развивается опущение органов малого таза, сдавливается мочевого пузыря, прямая

кишка и сосуды кровоснабжающие матку и другие органы. В некоторых запущенных случаях матка выпадает во влагалище.

Проявляется опущение органов малого таза снижением полового влечения, болезненными ощущениями во время полового акта, нарушением мочеиспускания и запорами. Некоторые женщины жалуются, что использование тампонов и кап во время месячных не спасает от протеканий – это результат того, что мышцы не способны удержать во влагалище гигиеническое средство.

Что делать и как вернуть упругость?

Если дожидаться выпадения матки во влагалище и серьезных проблем с мочеиспусканием, то поможет только оперативное вмешательство.

Но такое состояние развивается годами, поэтому есть время самостоятельно наладить собственное здоровье и вернуть сексуальное желание. Сделать это несложно, времени занимает немного. Речь идет об интимной гимнастике. С ее помощью можно укрепить мышцы промежности и сделать их как прежде упругими.

Упражнения

- Первое и самое легкое – это в течение пяти минут произвольно сокращать мышцы промежности. Некоторые женщины используют для этого специальные вагинальные шарики. Зажимая их гораздо легче чувствовать свои мышцы.

- Второй способ – это поместив между ног мяч попеременно его сжимать и отпускать. Упражнение также необходимо выполнять в течение пяти минут.

- Подъем туловища. Многие очень не любят это упражнение, поскольку выполняют его с выпрямленными ногами, что неверно и сложно. Подъемы туловища нужно выполнять в положении лежа с согнутыми ногами. В этом случае одновременно укрепляются мышцы брюшного пресса и мышцы промежности.

Эти несложные упражнения всего по 15-20 минут в день, 2-3 раза в неделю позволят сохранить женское здоровье и сделать сексуальную жизнь ярче.

Более подробную информацию вы можете прочитать в нашей статье ["Ослабленные мышцы влагалища, так ли это безопасно?"](#)

Узнать подробнее о [менструальной чаше](#) .

Если Вы хотите получать рассылку «Женское здоровье» подписаться можно [здесь](#).

Будьте здоровы!