ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Suelo Pélvico en Embarazo y Posparto: Valoración y Ejercicios Preventivos para Matronas

3 ECTS | 75 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con este Curso de Formación Permanente en Suelo Pélvico en Embarazo y Posparto, diseñado específicamente para matronas que desean ampliar sus competencias en la valoración y prevención de disfunciones perineales. Desde ICUFOR ofrecemos una formación universitaria que responde a una demanda creciente en el ámbito de la salud de la mujer, dotándote de herramientas basadas en la evidencia científica para ofrecer una atención integral y de calidad durante el periodo perinatal.

A lo largo del programa, profundizarás en la anatomía funcional del suelo pélvico, los cambios fisiológicos que experimenta durante la gestación y el parto, así como en la identificación de las principales disfunciones asociadas: incontinencia urinaria y anal, prolapsos, dolor pélvico y diástasis abdominal.

Duración
75 horas

Créditos
3 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Conocer la anatomía funcional y la fisiología del suelo pélvico, identificando las estructuras musculares, fasciales y nerviosas implicadas en la continencia y la estática pélvica.

Identificar las principales disfunciones del suelo pélvico en el periodo perinatal, clasificando su presentación clínica y su repercusión funcional y psicoemocional.

Fundamentar la selección de ejercicios preventivos y técnicas de preparación perineal, justificando su indicación en la evidencia científica disponible.

Desarrollar estrategias de educación para la salud perineal, incorporando pautas de autocuidado, hábitos miccionales y defecatorios saludables y recursos educativos desde la consulta de la matrona.

Comprender las adaptaciones del suelo pélvico durante el embarazo, el parto y el posparto, diferenciando los factores de riesgo obstétricos asociados a lesiones perineales.

Dominar las técnicas de valoración perineal competencia de la matrona, aplicando instrumentos de anamnesis, exploración física y herramientas complementarias adaptados al embarazo y al posparto.

Diseñar programas progresivos de recuperación del suelo pélvico en el posparto, adaptando las intervenciones a los objetivos específicos de cada fase puerperal.

Definir los criterios de derivación a fisioterapia especializada y otros profesionales, identificando signos de alarma y situaciones clínicas que requieren intervención fuera del alcance competencial de la matrona.

Temario

01 Anatomía funcional y fisiología del suelo pélvico aplicadas a la práctica clínica de la matrona

1.1. Estructura ósea de la pelvis femenina y su relación con el suelo pélvico
1.2. Musculatura del suelo pélvico: organización por planos y funciones específicas
1.3. Fascias y tejido conectivo del suelo pélvico como sistema de soporte
1.4. Inervación y vascularización de las estructuras del suelo pélvico
1.5. Fisiología de la continencia urinaria y fecal en la mujer
1.6. El concepto de core y la sinergia abdominoperineal

02 Cambios en el suelo pélvico durante el embarazo, el parto y el posparto

2.1. Adaptaciones fisiológicas del suelo pélvico a lo largo de la gestación
2.2. Impacto del parto vaginal sobre las estructuras del suelo pélvico
2.3. Proceso de recuperación del suelo pélvico en el periodo posparto
2.4. Diferencias en la afectación del suelo pélvico según la vía del parto
2.5. Influencia de la lactancia materna y el estado hormonal posparto sobre la función del suelo pélvico

Temario

03 Disfunciones del suelo pélvico asociadas al embarazo y al posparto: identificación y repercusión clínica

3.1. Incontinencia urinaria durante el embarazo y el posparto
3.2. Incontinencia anal y disfunción defecatoria en el contexto perinatal
3.3. Prolapso de órganos pélvicos: fundamentos conceptuales y clasificación
3.4. Dolor pélvico y perineal en el embarazo y el posparto
3.5. Diástasis de rectos abdominales y su repercusión funcional sobre el suelo pélvico
3.6. Impacto psicoemocional de las disfunciones del suelo pélvico en la mujer gestante y puérpera

Temario

04 Valoración del suelo pélvico por la matrona durante el embarazo y el posparto

4.1. Competencias profesionales de la matrona en la valoración del suelo pélvico
4.2. Anamnesis específica del suelo pélvico en la consulta de la matrona
4.3. Exploración física del suelo pélvico: técnicas y procedimientos
4.4. Herramientas complementarias de valoración del suelo pélvico
4.5. Valoración del suelo pélvico durante el embarazo: particularidades, adaptaciones y precauciones
4.6. Valoración del suelo pélvico en el posparto: cronología y protocolos de actuación
4.7. Registro clínico estandarizado y documentación de los hallazgos de la valoración perineal

Temario

05 Ejercicios preventivos y programas de intervención para el cuidado del suelo pélvico en el periodo perinatal

5.1. Evidencia científica sobre el ejercicio del suelo pélvico en el embarazo y el posparto
5.2. Entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico: ejercicios de Kegel y sus variantes
5.3. Gimnasia abdominal hipopresiva y su aplicación en el periodo perinatal
5.4. Integración de la protección del suelo pélvico en el ejercicio físico durante el embarazo
5.5. Preparación perineal para el parto: técnicas y dispositivos
5.6. Programas de recuperación del suelo pélvico en el posparto
5.7. Educación para la salud y estrategias de promoción del autocuidado perineal desde la consulta de la matrona
5.8. Diseño, implementación y evaluación de programas grupales de ejercicio perineal dirigidos por matronas

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 3 créditos ECTS y 75 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

