

Fisioterapia

- Reeducação respiratória;
- Exercícios para o períneo;
- Alongamentos e massagem;
- Fortalecimento muscular;
- Drenagem linfática;
- Orientações sobre a mobília para cuidar do bebê;
- Orientações sobre a postura;
- Orientações sobre amamentação e cuidados com o bebê.



Rua Prof. Orlando França de Carvalho, 325
CEP: 14700-000
BEBEDOURO - SP
Fone (17) 3344-7100
Home-page: www.fafibe.br

CURSO DE FISIOTERAPIA
Estágio Supervisionado de Fisioterapia em
Ginecologia e Obstetrícia



ACADÊMICAS
Amanda Rocha de Menezes
Ana Paula Gonçalves Palharini

ORIENTAÇÃO
Prof^ª. Ana Carolina Sartorato Beleza

Fisioterapia e Orientações Posturais no Pós-Parto



O que é o pós-parto?

- É o período logo após o nascimento do bebê, em que as modificações ocorridas no corpo materno retornam ao estado que antecedia a gestação.
- Neste período a mulher deve ter muito cuidado com a sua postura para que não desenvolva dores nas costas e nos braços.

Quais as modificações que ocorrem no corpo da mulher durante o pós-parto?

- As mamas, preparadas durante a gestação para produzir leite materno, estarão prontas para amamentar o bebê;
- O útero, antes aumentado de tamanho, irá reduzir seu volume;
- A vagina e a região do períneo ficarão mais inchadas, mas isso desaparecerá até o final do pós-parto;

Como manter a postura correta durante o pós-parto?

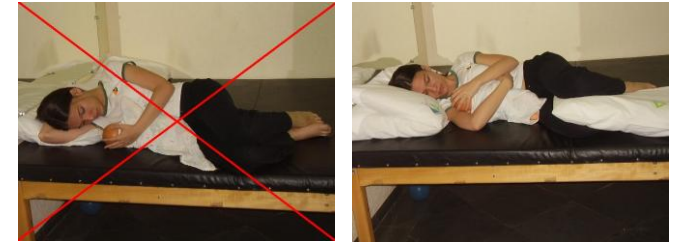
Levantar da cama: Não levante com a barriga para cima. Você deve virar-se de lado e utilizando os braços, levando as pernas para fora da cama.



Amamentar o bebê: A cadeira deverá ter encosto e braço de apoio, colocar um travesseiro nas costas e outro sob o braço que irá apoiar o bebê.



Dormir: Deite-se sempre de lado, de preferência o esquerdo. Utilize um travesseiro na cabeça, outro entre os joelhos.



Trocar as fraldas: Utilizar um local que seja aproximadamente da altura da cintura, deixando o tronco o mais reto possível



Alongamento cervical: Sente-se em uma cadeira, e com uma das mãos leve a cabeça para um lado, e posteriormente para o outro e mantendo 30 segundos, por 3 vezes.

