

Conselhos para uma boa saúde pélvica pós-parto

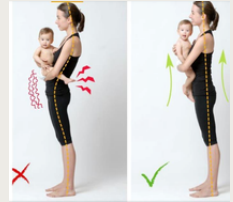
Fisioterapeuta ANA FERNANDES



Conselhos para uma boa Saúde Pélvica

Pós-Parto

1. Cuidar da postura (em repouso e atividades deve ser o mais simétrica possível);
2. Não esconder ou encolher a barriga ao caminhar;
3. Proteger o pavimento pélvico ao tossir ou espirrar (lembrar de contrair pavimento pélvico e abdominal nesta fase);
4. Evacuar e urinar de forma adequada



Até à consulta de reavaliação da fisioterapia pélvica deves:

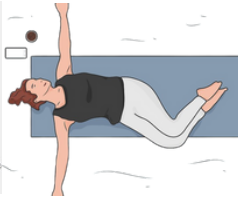


Iniciar os exercícios de respiração diafragmática:

- Em qualquer posição deves inspirar profundamente pelo nariz expandido as costelas e deitar o ar for pela boca contraindo o pavimento pélvico e o abdominal.
- 10 repetições por dia.

Iniciar exercícios de mobilidade da coluna:

- Realiza esta sequência de exercícios 1x dia, 10 repetições de cada.



Sinais de alerta para contactares a fisioterapeuta:

- Dor perineal;
- Perdas de urina, gases ou fezes;
- Sensação de “bola” ou corpo estranho na vagina;
- Obstipação;
- Alterações no esvaziamento da bexiga (sensação de esvaziamento incompleto, sempre com vontade de urinar...).