

Cuidados  
imediatos no  
pós-parto de  
**FISIOTERAPIA  
PÉLVICA**



# Cuidados imediatos no **PÓS-PARTO** de fisioterapia pélvica



Depois do parto, há um período de vulnerabilidade fisiológica e os primeiros 21 dias são determinantes na tua recuperação!

## **Não te esqueças de:**

Mantém uma boa hidratação (+2L/dia), uma alimentação nutritiva, descansa sempre que possível e não pegues mais peso que o teu bebé!



## **Nos primeiros dias podes sentir:**

1. Sensação de "vagina aberta" e peso no fundo da barriga;
2. Prisão de ventre (obstipação);
3. Medo de evacuar;
4. Dor na cicatriz (cesariana/vaginal);
5. Desconforto em movimentos como sentar, levantar, deitar, mudar de posição na cama...



# Cuidados imediatos no **PÓS-PARTO** de fisioterapia pélvica



## Cuidados no wc:



- Não adies o xixi, nem cocô;
- Na sanita debes sentar, relaxar e apoiar os pés com joelhos acima da anca.
- Para maior conforto, se tens medo/dor ao evacuar, podes apoiar a mão no períneo para suporte.
- Se precisares de fazer força para evacuar, deita o ar fora ao mesmo tempo!

## Cuidados de higiene:

- Após ida à sanita debes higienizar sempre com água e secar bem.
- Nos primeiros dias podes usar gelo para alívio do edema vulvar ou banhos de assento no bidé.



## Cuidados com a cicatriz:

### Cesariana

- Evitar longos períodos de pé nas primeiras duas semanas.
- Dar preferência à posição de deitada, em vez de sentada ou de pé.
- Sempre que tossires, espirrares, levantar da cama debes proteger a cicatriz com as mãos ou uma almofada.

### Episiotomia

- Evitar sentar em almofadas donut. Preferível uma almofada normal.
- Repouso, idealmente deitada de lado.
- Para ajudar na drenagem do edema podes iniciar contrações do pavimento pélvico.
- Manter a cicatriz seca.